

Marja Ahvensalmi

**PÄIVÄTOIMINTA TOIMIJUUTTA VAHVISTAMASSA KEMPELEEN
PALVELUKESKUKSESSA**

PÄIVÄTOIMINTA TOIMIJUUTTA VAHVISTAMASSA KEMPELEEN PALVELUKESKUKSESSA

Marja Ahvensalmi
Opinnäytetyö
Syksy 2013
Sosiaalian koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijä: Marja Ahvensalmi

Opinnäytetyön nimi: Päivätoiminta toimijuutta vahvistamassa Kempeleen palvelukeskuksessa

Työn ohjaajat: Kaija Bakala ja Pirjo Ylikauma

Työn valmistumislukukausi ja –vuosi: Syksy 2013 Sivumäärä 64 + 4 liitesivua

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja oli Kempeleen kunnan palvelukeskus. Opinnäytetyö on osa EEE-hanketta, jonka yhtenä tavoitteena on luoda vanhuksia palvelevia toimintamalleja, jotka parantavat heidän hyvinvointiaan sekä edesauttavat heidän selviytymistään päivittäisissä toiminnoissa.

Palvelukeskuksessa aloitettiin tauon jälkeen uudelleen päivätoiminta keväällä 2013. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoite oli sekä vahvistaa palvelukeskuksen päivätoimintaan osallistuvien vanhusten toimijuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä että kehittää toimintaa yhdessä heidän kanssaan.

Opinnäytetyön tietoperusta rakentui toimintakyvyn, toimijuuden ja sosiokulttuurisen seniori- ja vanhustyön pohjalle. Toimintakykyä tarkoittaa toimijuuden käsite, joka sisältää ajatuksen siitä, että ihmisellä on potentiaalinen (mahdollinen) toimintakyky, joka toiminnassa näyttäytyy aktuaalisena (toteutuneena) toimintakykynä. Sosiokulttuurinen vanhustyö korostaa puolestaan yksilöllisiä voimavaroja, jotka yhdistyvät sosiaaliseen prosessiin, vuorovaikutukseen sekä kulttuuriseen tilaan.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutui kuudella toimintakerralla syys–lokakuun 2013 aikana. Jokaisella toimintakerralla oli eri sisältö. Sisällöt määräytyivät asukkaille tehdyn taustahaastattelun ja aikaisempien kokemusten perusteella. Toiminnan sisältöinä olivat bingo, jumppa, leivonta, muistelu, retki ja yhteenvetopalaute viidestä toimintakerrasta. Jokaisen toimintakerran jälkeen kerättiin suullinen palaute, joka vaihteli ryhmäpalautteesta (bingo, jumppa, muistelu) yksilöpalautteeseen (leivonta ja retki).

Päätelmänä on, että saadun palautteen ja tehtyjen havaintojen perusteella päivätoiminta tukee toimijuutta ja sen johdosta vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Lyhyen aikavälin kehitysideoita päivätoiminnalle ovat päivätoiminnasta tiedottamisen tehostaminen, ryhmän jakamien pienryhmiin sekä jumpan, bingon ja retken vakioiminen päivätoiminnan tarjontaan. Osallisuutta ja toimijuutta vahvistaisi päivätoiminnan kehitysryhmä, jossa vanhuksia ja työntekijät yhdessä kehittäisivät palvelukeskuksen päivätoimintaa.

Asiasanat:

Vanhus, sosiokulttuurinen, toimintakyky, toimijuus, osallisuus, yhteisöllisyys

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Author: Marja Ahvensalmi

Title of thesis: How to Strengthen Elderly People's Agency at Kempele Service Center by Daily Activities

Supervisors: Kaija Bakala and Pirjo Ylikauma

Term and year when thesis was: Spring, 2013

Number of pages: 62 + 7 appendix pages

This thesis was ordered by the municipality of Kempele. The thesis is a part of EEE Project. One of the aims of the project is to create a new kind of an operating model that serves elderly people and support their well-being and daily activities. The municipality of Kempele is a cooperation partner in the EEE Project.

The aim of this thesis was to strengthen elderly people's agency, strengthen their performance, inclusion and sense of community and develop their daily activities together with them.

The thesis was a functional thesis. The frame of reference included such concepts as social cultural ability to act, agency, inclusion and sense of community. The students of nursing interviewed the elderly about their life history. Six activity sessions were arranged. They were based on the interviews and the elderly people's experiences of previous daily activities that were arranged at Kempele Service Center. The activities were bingo, gymnastics exercises, reminiscence, baking, a trip and a feedback session. Feedback was collected after every activity session from the participants.

According to the feedback the activities were nice, suitable and they wanted to attend these kinds of happenings again.

The thesis gave to the EEE Project a concrete example of how to strengthen elderly people's participation and sense of community. Short term development proposals for Kempele service center were increasing of information of daily activities and dividing a big group into smaller groups according to the performance of participants. It would also be beneficial to set up the development group of daily activities that included elderly people and employees. Long term development proposals include wider use of employer's resources and more cooperation with different partners.

The next thesis could find out how to strengthen sociocultural work at Kempele Service Center and how to develop cooperation between the service center, church, community meeting point and various organizations.

Keywords:

Elderly people, sociocultural, performance, agency, participation, sense of community

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	9
3 VANHUKSET TOIMIJOINA YHTEISÖSSÄÄN	10
3.1 Toimintakyky	11
3.2 Toimijuus ja osallisuus	14
3.3 Elämänkulku ja toimijuus.....	16
3.4 Yhteisöllisyys	16
4 SOSIOKULTTUURINEN SENIORI- JA VANHUSTYÖ	19
4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen	21
4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen päivätoiminnassa	22
5 PÄIVÄTOIMINTA.....	24
6 PÄIVÄTOIMINNAN TOTEUTTAMINEN.....	25
6.1 Ideointi- ja suunnitteluvaihe	25
6.1.2 Päivätoiminnan nykytila palvelukeskuksessa	26
6.1.3 Kognitiiviset toiminnot	27
6.1.4 Liikunta ja ulkoilu.....	28
6.1.5 Muistelu	30
6.1.6 Musiikki.....	31
6.2 Toteutettu päivätoiminta osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistajana	32
6.2.1 Bingo.....	33
6.2.2 Aivo- ja muistelujumppa.....	35
6.2.3 Leivonta	35
6.2.4 Muistelu ja musiikki.....	37
6.2.5 Retki.....	38
7 TOIMINNAN ARVIOINTI JA PÄÄTELMÄT	40
7.1 Toimijuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistuminen.....	40
7.2 Päivätoiminnan kehittämis ehdotukset.....	44
8 POHDINTA.....	47
8.1 Opinnäytetyön laadun arviointi.....	48
8.2 Opinnäytetyön eettisyys	50
8.3 Oman oppimisen arviointi	51
8.4 Opinnäytetyön prosessin arviointi.....	53
8.5 Ajatuksia jatkokehittämiselle.....	54
LÄHTEET	56
LIITTEET	63

1 JOHDANTO

Suomen väestörakenne on muuttumassa siten, että yli 65-vuotiaiden osuuden koko väestöstä on arvioitu nousevan nykyisestä 16 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä (Tilastokeskus 2013, 27.3.2013). Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020, Sosiaali- ja terveystieteiden strategia -asiakirjassa todetaan sosiaalisesti kestävä yhteiskunnan kohtelevan kaikkia yhteiskunnan jäseniä reilusti, vahvistavan osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, tukevan terveyttä ja toimintakykyä sekä antavan tarvittavan turvan ja palvelut. Samassa asiakirjassa todetaan, että palveluja uudistetaan kokonaisuuksina siten, että käyttäjät ovat aktiivisesti mukana niiden kehittämisessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013a, hakupäivä 23.7.2013.)

Vanhuuteen liittyy paljon potentiaalia: voimavaroja, kokemusta ja tietoa. Lain-
säädännön avulla voidaan lisätä ja vahvistaa vanhuuden voimavarojen käyt-
töönottoa. 1.7.2013 astui voimaan laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tuke-
misesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (niin kutsuttu vanhuspal-
velulaki). Lain tarkoituksen todetaan olevan muun muassa tukea ikääntyneen
väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista, paran-
taa ikääntyneen väestön mahdollisuutta osallistua elinoloihinsa vaikuttavien
päästösten valmisteluun ja tarvitsemiensa palveluiden kehittämiseen kunnassa
sekä vahvistaa iäkkään henkilön mahdollisuutta vaikuttaa hänelle järjestettävien
sosiaali- ja terveystalveluiden sisältöön ja toteuttamistapaan sekä osaltaan
päättää niitä koskevista valinnoista. (Finlex 2013, 25.7.2013.)

Vanheneminen ja vanhuus voidaan määritellä kaksikasvoisena ilmiönä. Vanhenemisprosessit aiheuttavat sekä myönteisiä, että kielteisiä seurauksia. Myönteisinä vanhenemiseen liittyvinä seikkoja ovat muun muassa kokemuksen, moninaisten taitojen ja viisauden lisääntyminen. Ihmisen elämänkulku voidaan nähdä prosessina, jonka aikana ihmisen mukaan tarttuu monia asioita. Vanhuuden kaksikasvoisuus merkitsee myös sitä, että toisille vanhuus on voittopuolisesti myönteinen elämänvaihe. Eri muuttujilla arvioituna 60 – 70 % ikääntyneestä väestöstä vanhenee varsin myönteisesti. (Koskinen, 2004, 25 – 26.)

Tämä opinnäytetyö oli osa EEE -hanketta (Eheä Elämän Ehto). Kyseinen hanke on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama. Hankkeen toteuttaa Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Hankkeen yhteistyötahoina ja työelämätoimijoina ovat Oulun yliopisto, Oulun seudun ammattiopisto (Kontinkankaan ja Kempeleen Pirilän yksiköt), Caritas -säätiö, Villa Metsola sekä Tanskan ja Italian sosiaali- ja terveydenhuolto. (Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2013, hakupäivä 25.7.2013.) Vanhusten määrän lisääntyminen haastaa myös olemassa olevan palvelujärjestelmän. Arjen toimintoja kuten esimerkiksi asumista ja vuorovaikutusta on tarpeen tarkastella uudelleen. Tarvitaan yhä enemmän monipuolisia vanhustenhoitopalveluita, joiden suunnittelussa tarvitaan uusia innovaatioita niin ideologisella kuin toiminnan tasolla. EEE -hankkeen tavoitteena on luoda toimintamalleja, jotka parantavat vanhusten hyvinvointia ja edistävät heidän selviytymistään päivittäisistä toiminnoista. (Oulun-seudun ammattikorkeakoulu 2013, hakupäivä 18.5.2013.)

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää Kempeleen kunnan palvelukeskuksen päivätoimintaa. Päivätoiminnan tulee pohjautua asukkaiden tarpeisiin ja sen tavoitteena on asukkaiden arjen rikastuttaminen sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kehittäminen. Teoreettisena viitekehyksenä olivat toimintakyky, toimijuus ja yhteisöllisyys sekä sosiokulttuurinen seniori – ja vanhustyö, joka korostavat vanhusten yksilöllisiä voimavaroja, jotka yhdistyvät sosiaaliseen prosessiin, vuorovaikutukseen ja kulttuuriseen tilaan. Sosiokulttuurisuudessa ihminen nähdään täysivaltaisena yhteiskunnan osallisena ja vaikuttajana. (Liikanen 2011, 7-8.)

Opinnäytetyölleni loi pohjaa terveydenhoitajaopiskelijoiden toteuttama asukkaiden haastattelu. Haastattelun teemat liittyivät elämänkulun merkittäviin tapahtumiin, menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuden toiveisiin. Kävin haastattelujen yhteenvedon läpi asukkaiden kanssa syyskuussa ja samalla mietimme miten päivätoimintaa lähdetään kehittämään. Toteutin opinnäytetyönäni viisi päivätoimintatuokiota syys-lokakuussa 2013. Näissä tuokioissa oli mukana ohjaajana ja havainnoijana Kempeleen palvelukeskuksen työntekijä, joka toimii päivätoimintaohjaajana. Toteutettujen, viiden, päivätoimintakerran palautteiden

ja havaintojen pohjalta työstin ehdotuksen palvelukeskuksen päivätoiminnan kehittämiseksi.

Omat oppimistavoitteeni liittyivät asiakastyön osaamiseen, ryhmän ohjaamiseen ja sosiaalialan eettiseen osaamiseen. Opinnäytetyön kautta sain myös valmiuksia asiakaslähtöiseen kehittämistoimintaan, jossa palvelun käyttäjät olivat myös palvelun kehittäjiä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tavoite oli Kempeleen palvelukeskuksen päivätoimintaan osallistuvien vanhusten toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen omassa yhteisössään. Päivätoiminta oli keino, jolla tuettiin toimintakykyä ja pyrittiin siten vaikuttamaan toimijuuteen ja osallisuuteen. Toimintaa kehitettiin osallistujien kanssa yhdessä ryhmästä saadun palautteen sekä minun ja palvelukeskuksen työntekijän tekemien havaintojen avulla. Palvelukeskuksen päivätoimintaan osallistui 10–18 henkilöä päivittäin. Palvelukeskuksessa oli kunnan järjestämää päivätoimintaa keväällä 2013 kesäkuuhun saakka. Kesätauon jälkeen päivätoiminta jatkui syyskuussa.

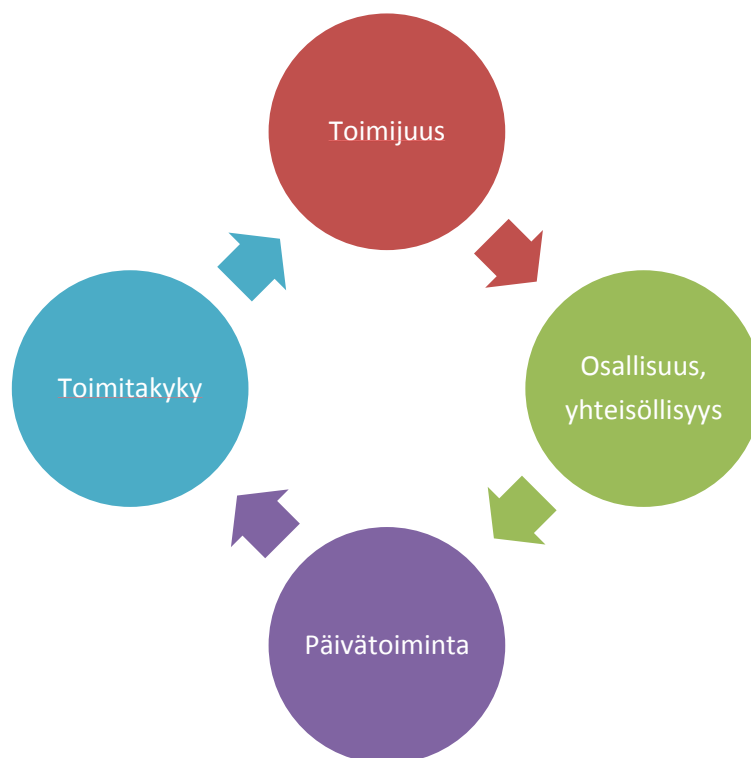
Välittömiä hyödynsääjia opinnäytetyöstä olivat palvelukeskuksen käyttäjät. Päivätoiminta vastasi heidän tarpeitaan, lisäsi elämänlaatua ja aktivoi heidän toimijuuttaan. Samalla palvelukeskuksen toimintaan osallistuvien osallisuus ja yhteisöllisyys vahvistuivat: tehtiin ja koettiin asioita yhdessä. Päivätoiminnan ohjaaja hyötyi opinnäytetyöstäni saaden itselleen työkaluja siihen, kuinka suunnitelmallista päivätoimintaa voitiin toteuttaa ja millä keinoin vanhuksia otettiin mukaan toiminnan suunnitteluun.

Omat oppimistavoitteeni pohjautuivat sosionomien (AMK) kompetensseihin: sosiaalialan eettinen osaaminen ja asiakastyön osaaminen. Kompetenssilla tarkoitetaan valmiuksia, kykyä, taitoja ja ominaisuuksia suoriutua tietyistä tehtävistä (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio, 2009, 17.) Käytännön tasolla tavoitteeni olivat:

- vahvistaa asiakaslähtöisen ryhmätoiminnan kokonaisvaltaista hallintaa mukaan lukien suunnittelun, ohjauksen, toteutuksen sekä toiminnan kehittäminen palautteen ja arvioinnin avulla
- aikaansaada osallisuutta tukeva vuorovaikutussuhde päivätoimintaan osallistuvien kanssa
- vahvistaa eettiseen reflektioon liittyvää osaamista.

3 VANHUKSET TOIMIJOINA YHTEISÖSSÄÄN

Opinnäytetyöni tavoitteena oli vahvistaa palvelukeskuksen päivätoimintaan osallistuvien vanhusten toimijuutta yhteisössään. Näin heistä tuli enenevässä määrin toiminnan kehittämiseen osallistuvia vanhuksia. Toimijuutta pyrittiin vahvistamaan alla olevan kuvion mukaisesti vaikuttamalla päivätoiminnalla toimintakykyyn ja sen kautta toimijuuteen. Toimijuus puolestaan oli yhteydessä osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen: mitä aktiivisemmin vanhuksset osallistuivat päivätoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen, sitä enemmän toiminta tuki heidän hyvinvointiaan ja päivätoiminta alkoi muotoutua heidän näköisekseen.



KUVIO 1. Päivätoiminnan, toimintakyvyn, toimijuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kehä.

3.1 Toimintakyky

Toimintakyvystä puhuttaessa voidaan suppeimmillaan tarkoittaa henkilön selviytymistä jokapäiväisistä toimistaan. Laajasti määriteltynä toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa sitä, että ihminen selviää omassa arkisessa ympäristössään tyydyttävällä tavalla itselleen merkityksellisistä, jokapäiväisistä elämän toimista. (Elonranta & Punkanen, 2008, 9.) Yksilön määrittäessä omaa toimintakykyään, siihen vaikuttaa muun muassa oma identiteetti ja ympäristön normit. Yksilö voi myös verrata omaa toimintakykyään ikätovereihinsa ja omaan, aikaisempaan toimintakykyyn. (Laukkanen, 2008, 261.) Yleisimmin toimintakykyä tarkastellaan kolmen ulottuvuuden kautta: fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen. Osassa määritteilyä neljäntenä toimintakyvyn ulottuvuutena on hengellinen toimintakyky.

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selvitä fyysistä aktiviteettiä vaativista arkielämän askareista ja harrastuksista. Vanhukselle fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä ovat muun muassa kyky nousta tuolilta ylös, tasapaino ja kyky kävellä. Fyysinen toimintakyky jaetaan yleiskestävyyteen, lihaskuntoon ja liikkeiden hallintakykyyn. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, 22.)

Vanhenemisen seurauksena ihmisen elimistön toimintakyky heikkenee ja samalla heikkenee kyky vastustaa sairauksia. Ihmisillä on perimästä johtuen erilainen vastustuskyky ulkoisille uhkatekijöille ja tästä syystä yksilölliset erot sairastavuudessa ja elinajassa ovat suuria ja ikääntymismuutokset ilmenevät erilaisina. Toimintakyvyn kannalta merkittäviä ikääntymismuutoksia tapahtuu muun muassa näössä, kuulossa, makuaistissa, perusaineenvaihdunnassa, ruuansulatuksessa, verenkiertoelimistössä, keuhkoissa ja lihasvoimissa sekä – kestävyudessa. (Elonranta & Punkanen, 2008, 10-12.)

Psyykkinen toimintakyky liittyy ihmisen psyykkisiin voimavaroihin, persoonallisuustekijöihin ja psyykkiseen terveyteen. Psyykkinen toimintakyky kuvaa sitä kuinka hyvin henkiset voimavarat vastaavat arjen ja koko elämän haasteisiin. Psyykkinen toimintakyky kattaa kolme psyykkisen toiminnan perusaluetta: toiminnan, tunne-elämän ja ajattelun. Nämä kolme osa-aluetta ovat kokoajan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Esimerkiksi jos mieliala muuttuu masentu-

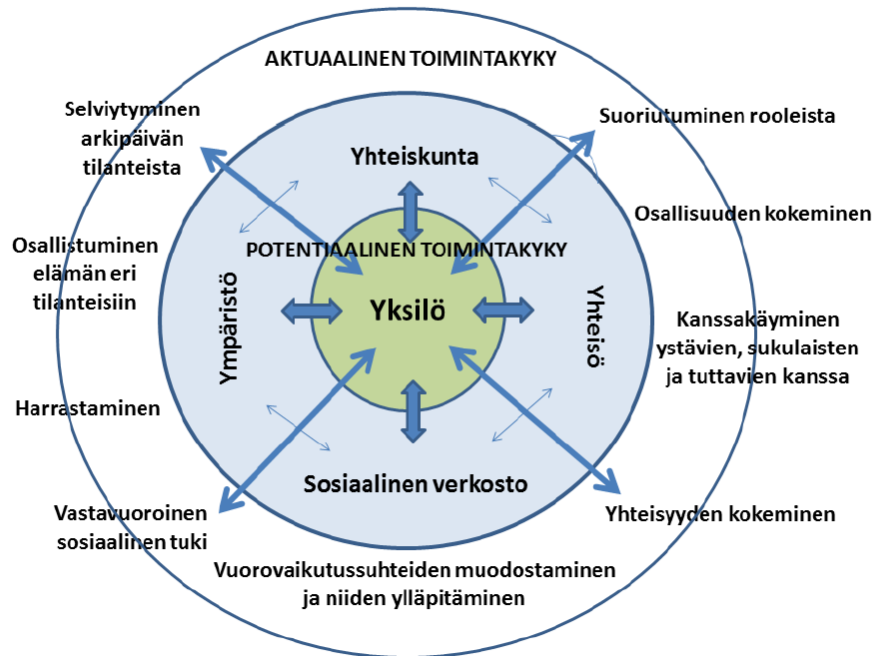
neeksi, myös ajatukset ja asenteet muuttuvat kielteiseksi. Huonot ajatukset huonontavat mielialaa edelleen ja ajan kuluessa erikseen tämä voi alkaa vaikuttamaan arkeen, arkiaskareisiin ja sitä myöten toimintaan muutoinkin. (Elonranta & Punkanen, 2008, 14.)

Psyykkisen toimintakyvyn keskeisenä alueena ovat kognitiiviset eli tiedon käsittelyyn liittyvät toiminnot (havainta- ja muistitoiminnot, oppiminen, ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko). Kognitiivinen toimintakyky muuttuu vanhenemisen myötä ja se on aina suhteessa ympäristön asettamiin vaatimuksiin ja reunaehtoihin. Vanhenemismuutokset ilmenevät yleensä ns. joustavassa älykkyydessä eli uuden oppimista ja suoritussnopeutta vaativissa tehtävissä. Muisti heikkenee jonkin verran iän myötä, mutta normaalina vanhenemismuutoksena se ei yleensä heikennä päivittäisistä toiminnoista selviämistä. (Elonranta & Punkanen, 2008, 15.) Psyykkinen toimintakyky mahdollistaa vanhukselle mukautumisen ja selviytymisen hänelle itselleen tärkeissä rooleissa niin, että hän saa-vuttaa elämänhallinnan ja selviytymisen tunteen. Psyykkinen toimintakyky on tiiviisti yhteydessä fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, 24.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen valmiutta suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa ja koko yhteiskunnassa. Tämä tarkoittaa toimimista erilaisissa sosiaalisissa rooleissa ja yhteisön jäsenenä. Sosiaalista toimintakykyä määrittää suhteet omaisiin ja ystäviin, vastuu läheisistä, harrastukset, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen sekä elämän mielekkyyden kokemus. (Elonranta & Punkanen, 2008, 16-17.) Sosiaaliset taidot ovat osa sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalisesti toimintakykyinen vanhus kykenee solmimaan ihmssuhteita, pitämään niitä yllä ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, 24.)

Ikääntyminen ei vaikuta pelkästään negatiivisesti sosiaaliseen toimintakykyyn. Vanhempien ihmisten on todettu sopeutuvan nuorempia paremmin muuttuviin olosuhteisiin. Vuorovaikutussuhteet ja sosiaaliset taidot jopa paranevat vanhenemisen myötä. Tämä selittyy sillä, että persoonallisuus kehittyy ikääntymisen mukana, jolloin ihminen tulee tietoisemmaksi omista kyvyistään ja tunnistaa

paremmin omat rajoitukset ja mahdollisuudet. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto, Pohjola, 2007,25.)



KUVIO 2. Sosiaalinen toimintakyky (Väestön sosiaalisen toimintakyvyn mittaminen, hakupäivä 31.8.2013.)

Yllä oleva kuvio havainnollistaa sosiaalisen toimintakykyyn liittyviä aspekteja. Esimerkkinä voidaan tarkastella vanhuksen osallistumista liikuntaharrastukseen. Jokaisella on olemassa potentiaalinen toimintakyky, joka esimerkiksi harrastuksen kautta otetaan käyttöön eli se muuttuu aktuaaliseksi eli toteutuvaksi toimintakyvyksi. Tähän prosessiin vaikuttaa muun muassa sekä vanhuksen omat voimavarat, että ympäristö ja sen luoma mahdollisuus osallistua harrastukseen.

Vanheneminen on itsessään luonteeltaan sosiaalista, koska yhteiskunta normittaa sen, millainen ihminen on vanha ja minkälainen käyttäytyminen ja elämäntyyli ovat suotavia millekin ikäryhmälle (Aejmelaeus, Kan, Katajisto, Pohjola, 2007,23.) Sosiaalinen vanheneminen sisältää muutoksia ikääntyvän ja hänen ympäristönsä suhteissa ja odotuksissa. Sosiaalinen vanheneminen näyttäytyy ympäristön asettamina rooliodotuksina ja erilaisten ikääntymiseen liittyvien ta-

pahtumien aikaansaamina roolien muutoksina. Tällaisia, ikääntymisen mukanaan tuomia rooleja on muun muassa leskeys. (Elonranta & Punkanen, 2008, 17.)

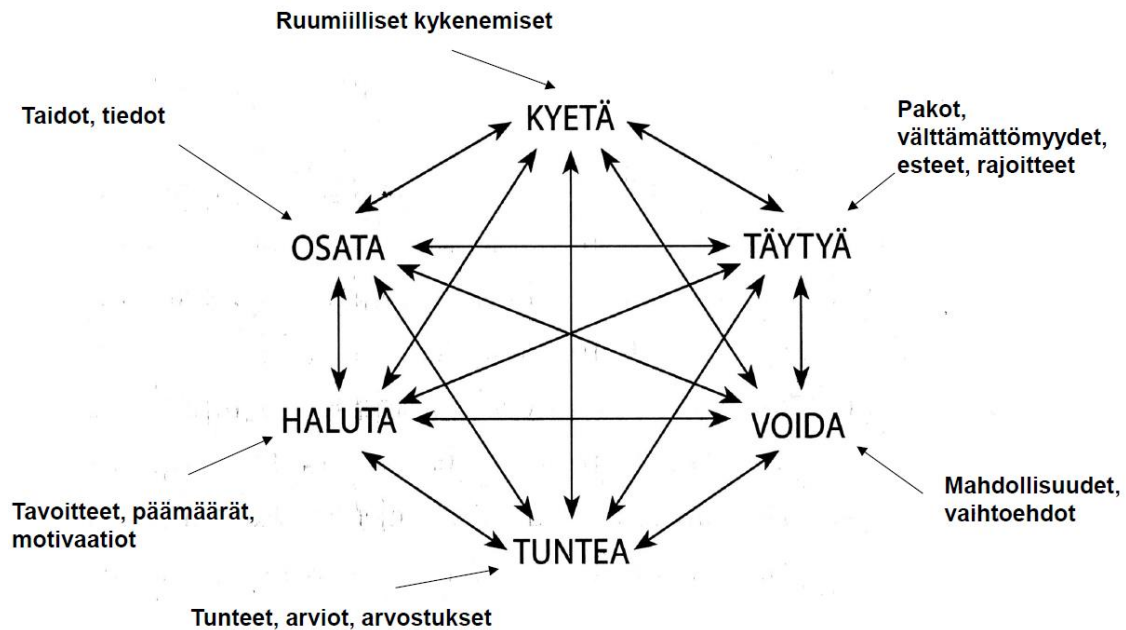
Hengellisyys kuuluu elämäkatsomus, arvot, aatteet, filosofiset pohdinnat, usko ja luottamus. Hengellisyttä luonnehtii käsitys siitä, että on olemassa jotain pyhää, johon ihminen voi saada kosketuksen. Hengelliseen toimintakykyyn kuuluu myös ihmisen suhde elämään ja kuolemaan. Joillekin hengellinen toimintakyky tarkoittaa uskonnollisuutta ja vakaumusta, toiset yhdistävät sen henkilökohtaiseen uskoon ja itsensä hyväksymisen saavuttamiseen. Hengellisten tarpeiden tyydyttämisellä on oma osansa tasapainoisessa elämässä uskonto-kuntaan katsomatta. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, 25–26.)

3.2 Toimijuus ja osallisuus

Toimintakyvyn käsitteet luovat pohjan toimijuudelle. Toimijuuden näkökulma on tullut ikääntymistutkimukseen pitkälti elämänkulututkimuksen kautta (Jyrkämä 2008,193). Toimijuus -käsite tai pikemminkin sen sisältämä lähestymistapa, suuntautuu siihen, miten ja miksi ihmiset – vaikkapa vanhukset – käyttävät tai eivät käytä toimintakykyään. Miten he toimivat, miten tämä ilmenee erilaisissa tilanteissa ja millaiset tekijät muokkaavat ja kehystävät tätä toimintaa? Toimijuus käsitteenä perustuu uudenlaiseen ja aiempaa dynaamisempaan käsitykseen ihmisestä. Se korostaa ihmisen toiminnan tavoitteellisuutta ja merkityksellistä luonnetta. Vanhuksetkin käyttävät resurssejaan, toimivat ja tekevät valintojaan ajallis-paikallisen elämäntilanteensa, siihen linkittyneiden ihmisten, sosio-kulttuuristen olosuhteiden sisältämien ja avaamien vaihtoehtojen, mahdollisuuksien sekä rajoitusten puitteissa. (Jyrkämä 2012, 144.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen toimijuutta yksilön sisältäpäin ohjautuvana prosessina. Tällöin toimijuus on jotain, joka rakentuu eri ulottuvuuksien kautta sisäisenä vuoropuheluna (modaliteetti näkökulma). Näitä ulottuvuuksia ovat kuvion 3 mukaisesti *osata, kyetä, täytyä, haluta, tuntea ja voida* (Näslindh-Ylispangar, 2012, 148). Päivätoiminnassa toimijuutta voidaan tarkastella esi-

merkiksi pohtimalla miten kotoa palvelukeskukseen halvaantumisen jälkeen muuttanut, pyörätuolilla liikkuva vanhus, voi osallistua päivätoimintaan? Muuttuneessa elämäntilanteessa joudutaan pohtimaan mihin vanhus kykenee, mitä osaa, millaiset asiat ehkä rajoittavat hänen osallisuuttaan, miten osallistuminen mahdollistetaan (voida), millaisia tunteita vanhuksella liittyy päivätoimintaan, mikä päivätoiminnassa motivoi häntä (haluta) ja onko päivätoimintaan pakko osallistua?



KUVIO 3. Tilanteelliset modaliteetit (Jyrkämä 18.4.2013, luento).

Osallisuus liittyy läheisesti toimijuuteen. Toimijuutta vahvistamalla vahvistetaan myös osallisuutta. Esimerkiksi aikaisemmin heikosti liikkuva vanhus ei ole halunnut lähteä mukaan päivätoimintaan ja nyt hänelle tarjotaan mahdollisuutta, että hänet haetaan kotoa mukaan toimintaan. Avustajan avulla hän kykenee liittymisen toisten joukkoon. Vanhus päättää lähteä toimintaan ja näin hänen osallisuudellansa on mahdollisuus vahvistua. Hän pääsee kokemaan ja vaikuttamaan päivätoiminnan toteutumiseen. Osallisuus merkitsee vanhusten mahdollisuuksia vaikuttaa täysivaltaisesti elinympäristönsä kehittämiseen (Kivelä & Vaapio, 2011, 21.)

Toimijuudessa on kyse kaiken kaikkiaan elämäntilanteiden ehdoista ja niiden rakentumisesta, pakoista ja valintamahdollisuuksista, resursseista ja niiden

muodoista, olemassaolosta ja käytettävyydestä. Toimijuus on jotakin, joka syntyy, muotoutuu ja uusiutuu yllä olevien ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana kokonaisdynamiikkana. (Jyrkämä 2008, 193.)

3.3 Elämänkulku ja toimijuus

Elämänkulku käsitteellä tarkoitetaan yksilön elämän tarkastelua merkittävien elämäntapahtumien, kuten syntymän, koulun aloittamisen, avioitumisen, eläkkeelle siirtymisen ketjuna. Muita merkittäviä elämäntapahtumia voivat olla muun muassa muutto paikkakunnalta toiselle ja työpaikan vaihto. Vaikka eri ikä- ja kehitysvaiheet suuntaavat yksilön elämänkulkua, voi hän itse osaltaan vaikuttaa omilla valinnoillaan ja tavoitteillaan elämänsä kulkuun. (Uusitalo,2008,89–89.)

Elämänkulku ei ole pelkästään muutosta ja sopeutumista vaan sen rinnalla ihmisen minuus kehittyy hitaasti ja syvenee. Ihmisessä säilyy tietynlainen ”samanlaisuus” läpi elämän. Hän on tuttu itselleen tai hänen tuttuutensa voi onnistuneen minän kehityksen johdosta lisääntyä hänen vanhetessaan. Samalla pitkä elämänkulku antaa historiallista perspektiiviä arvioida nykypäivää, sen ilmiöitä ja tapahtumia. (Uusitalo,2008,90.)

Toimijuutta voidaan tarkastella elämänkulkunäkökulmasta pohtimalla sitä kuinka eletty, mennyt elämä, on luonut ihmiselle jonkin ajallis-paikallisen sijainnin ja linkittänyt häneen muita elämiä ja toisia ihmisiä, jotka osaltaan rajoittavat ja mahdollistavat jotain. Tässä ja juuri nyt yksilö on tilanteessa, jossa hän tarkastelee, pohtii ja arvioi menneisyyttään ja tulevaisuuttaan, nykyhetken tilannettaan ja siihen liittyviä rajoituksia, esteitä ja ehtoja sekä mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Nykytilanne on seurausta menneestä elämästä. Toimijuuden näkökulmasta olennaista on se, miten ja millaisen tulevaisuus nähdään; sisältääkö se mahdollisuuksia vai onko se jollakin tapaa vaihtoehtoton. (Jyrkämä 2012, 145 -146.)

3.4 Yhteisöllisyys

Heikki Lehtonen toteaa, että yhteisö voidaan käsittää kolmella tavalla: a) alueellisesti rajattavissa olevana yksikkönä, b) sosiaalisen vuorovaikutuksen yksikkönä ja c) yhteenkuuluvuuden tunteiden ja muiden symbolista yhteisyyttä osoitta-

vien ilmiöiden yksikkönä. Toisin sanoen yhteisön jäsenillä on oltava jotain yhteistä. Lehtonen lähtee täsmentämään yhteisyyden kehitysprosessia siten, että siitä voidaan erottaa kaksi muotoa. Toisessa yhteisyys on vuorovaikutuksessa kehittyvä ilmiö ja jäsenten ryhmäidentiteetti muodostuu konkreettisen toiminnan seurauksena ja tuloksena voi olla toiminnallinen yhteisö. Yhteisyys voidaan nähdä myös tietoisuudessa vahvistuvana yhteenkuuluvuuden tunteena, jonka tuloksen kehitty symbolista yhteyttä. Kehityssuunnat vahvistavat toisiaan, mutta on tärkeää huomata periaatteellinen ero, jonka mukaan yhteisö edellyttää vuorovaikutusta ja tietoisuus ja tunteet riittävät ”vain” symboliseen yhteyteen. (Lehtonen, 1990, 17, 23-24.)

Yleisellä tasolla yhteisöllisyyttä voidaan määritellä siten, että yhteisöllisyyden näyttäytyminen riippuu pitkälti paikallisesta arjen kulttuurisuudesta ja toimintatavoista. Yhteisöllisyydelle on yhteistä ainakin se, että siinä on tavalla tai toisella mukana ihmisiä, joilla on jokin yhdistävä tekijä. Se voi olla esimerkiksi yhteinen elinpaikka, yhteinen tapa toimia tai yhteinen kiinnostuksen kohde. Ihminen kiinnittyy tavalla tai toisella tiettyyn paikkaan. Asumme jossain alueella, kunnassa, palveluasumisyksikössä ja niin edelleen. Yhteisöllisyyden näkökulmasta ihmiset ovat osa maantieteellistä paikkaa, mutta myös osa siinä toimivaa verkostoa ja sen suhteita. Ilman ihmisiä ei ole yhteisöä, mutta paikka on. (Kilpeläinen 2012, 16.)

Markku Hyypä toteaa yhteisöllisyyden synnyttävän hyvinvointia. Hän näkee yhteisöllisyyden sosiaalisen pääoman keskeisenä ominaisuutena ja tätä kautta yhteisöhenki on tarpeen täydellisemmän ihmisyyden saavuttamiseksi. Sosiaalista pääomaa kertyy niihin yhteisöihin, joissa vallitsee yhteenkuuluvaisuuden tunne ja yhteisöllinen henki. Hyypä toteaa yhteisön jäsenten välisen luottamuksen olevan välttämätön yhteisön hyvinvoinnille. Luottamus vaikuttaa omalta osaltaan terveyteen ja vahva perusluottamus pitää ihmiset hengissä. Uskominen, toivominen, tietäminen, rakastaminen, tekeminen, normin noudattaminen ja vastuussa oleminen ovat tyypillisiä piirteitä sosiaalisen me-asenteen vaikutuksesta. Yhteiset uskomukset kuuluvat me-asenteeseen ja Hyypä kutsuu me-asennetta yhteisöllisyydeksi. (Hyypä, 2003,32; 2005,19-20,33.)

Yhteisöt vaihtelevat toimintamuodoiltaan ja tavoitteiltaan, mutta niille on yhteistä verraten pysyvä ja välitön vuorovaikutus, jossa muotoutuvat ja määrittyvät jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet (jäsenten keskinäiset käyttäytymissäännöt, moraaliset sitoumukset, sisäinen hierarkia), yksittäisen jäsenen yksilöllisen käyttäytymisen vapausasteet ja valintavaihtoehdot yhteisössä (erilaisen käyttäytymisen sieto), jäsenten ja ei-jäsenten välisen vuorovaikutuksen säännöt (jäseniä ja ”ei jäseniä” koskevien käyttäytymisnormien ero). Nämä kaikki tarvitaan, jotta kyseessä on yhteisö. Yhteisöllisyys viittaa ennen kaikkea sosiaalisen vuorovaikutuksen ominaisuuteen, tapaan tai toimintaperiaatteeseen. Kun ihmisryhmään pyritään vaikuttamaan niiden ulkopuolelta, niin että he järjestäisivät elämäänsä yhteisöllisesti, kyseessä on yhteisöllistäminen. (Lehtonen, 1990, 24 -26.)

Ideaalista yhteisöä määriteltäessä tärkeää on se, että yhteisön vuorovaikutussäännöt muodostuisivat ja kehittyisivät yhteisön sisäisessä toiminnassa. Yhteisössä toimimisen tulee olla vapaaehtoista ja toiminnan on oltava demokraattista ja tasa-arvoista. Yhteisöllinen päätösvalta edellyttää verraten suurta autonomiaa ja iskusanoiksi tiivistettynä: vapaaehtoisuus, demokraattisuus, tasa-arvoisuus ja autonomisuus. Yhteisö voisi siis olla jotakin, joka säännön mukaisesti vuorovaikutusta ja vuorovaikutustilanteita ja tuottaa niihin kokemuksellisia merkityksiä. Lehtinen toteaa myös, että tällainen yhteisöideaalinen tarkastelu jättää huomiotta yhteisöissä vaikuttavat negatiiviset ilmiöt: hallinta, riippuvuus, alistaminen ja epätasa-arvoisuus. (Lehtonen 1990, 29 – 33.)

4 SOSIOKULTTUURINEN SENIORI- JA VANHUSTYÖ

Kulttuurin ja sosiaalisen käsitteitä yhdistää se, että ne molemmat kuvaavat ihmisyhteisöjen elämää sekä inhimillisen toiminnan aluetta ja luonnetta. Kulttuurin käsite kuvaa laajimmillaan kaikkea, mitä koskaan on inhimilliseen elämään kuu- lunut. Sosiaalisen käsite puolestaan kattaa laajimmillaan kaiken yhteisöllisen jopa yhteiskunnallisen toiminnan. Jos kulttuuri ja sosiaalinen kielletäisiin, tällöin kielletäisiin koko inhimillisen merkitys. Kulttuurinen sosiaalialan työ antaa asi- akkaalle mahdollisuuden juurtua takaisin ja osallistua omaan elinympäristöön tasa-arvoisempana jäsenenä. (Liikanen 2011,5.)

Hakosen (2008, 33-34) mukaan sosiokulttuurisuus voidaan määritellä sosiaali- sena kontekstina, joka sidostaa vuorovaikutukselliseen yhteyteen ikääntyvän elämänkulun ja elämänhistorian sekä ikääntymisen paikat ja yhteiskunnan. Yk- sittäisen ihmisen elämänkulku sekä yhteiskunnan historiallinen aika ja kulttuuri muodostavat monisäikeisen toisiinsa kytkeytyvän asioiden kokonaisuuden.

Sosiokulttuurisuus kohdistuu toimintaan ja se korostaa yksilöllisten ja sosiaalis- ten prosessin vuorovaikutuksellisuutta ja kulttuurin rakentumista. Tällä tavoin se uusintaa ja vahvistaa sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä voimavaroja. Arjen kult- tuurissa ja elämäkäytännöissä sosiokulttuurisuus on siis metodista, toiminnal- lista ja omista voimavaroista ja subjektiviteetista määräytyvää toimintaa. Sosio- kulttuurisen teorian kritiikin mukaan se ei ole niinkään kiinnostunut sosiaalisesta muutoksesta ja dialogisesta kehittämisestä, vaan kerää käytännönläheistä tie- toa. Tämä kuitenkin auttaa ymmärtämään arkielämän merkityksiä ja luo pohjaa sosiokulttuuriselle työlle ikääntyvien parissa. (Liikanen 2011,5.)

Sosiokulttuurisen vanhustyön lähtökohtana on näkemys siitä, että vanhuus ei ole sairaus, vaan ihmisen elämänvaihe, johon liittyy kulttuuristen sidosten lisäksi eletty elämä ja menneisyys. Sosiokulttuurinen vanhustyö korostaa yksilöllisiä voimavaroja, jotka yhdistyvät sosiaaliseen prosessiin, vuorovaikutukseen sekä kulttuuriseen tilaan. Työ on moniammatillista asiantuntijatyötä, jossa keskitytään ikääntyvän arjessa oleviin voimavaroihin ja niiden tukemiseen. Eri menetelmien

päämääränä on tukea ikääntyvien osallisuutta, aktiivisuutta, henkilökohtaista toimintakykyä ja mahdollisimman itsenäisen sekä mielekkään elämän jatkumista. Samalla vältetään tietoisesti ongelmakeskeistä lähestymistapaa. (Liikanen 2011, 5 -8.) Leena Kurjen mukaan haasteena vanhustyössä on edelleen se, vanhuksille järjestetään toimintaa, mutta heitä itseään ei kuulla eikä valinnanvapautta kunnioiteta. Toisaalta vanhuksista suuri osa ei ole valmistautunut vapaan ajan valintojen edellyttämään luovuuteen ja osallistumiseen. He tarvitsevat siihen tukea ja rohkaisua: sosiokulttuurista innostamista. (2007, 15 – 16.)

Päivätoiminnan yhteydessä sosiokulttuurinen vanhustyö tarkoittaa sitä, että päivätoiminnan perusta rakentuu päivätoimintaan osallistuvien vanhusten elämänsä kulkua ja voimavaroihin. Työntekijät perehtyvät vanhusten elämänsä historiaan, merkittäviin tapahtumiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Päivätoiminnan aiheet ja käytetyt menetelmät valitaan siten, että ne vahvistavat vanhusten voimavaroja. Päivätoimintaa kehitetään yhdessä vanhusten kanssa, kuunnellen heidän toiveitaan ja tarpeitaan. Tässä opinnäytetyössä sosiokulttuurinen vanhustyö luo perustaa päivätoiminnan kehittämiseksi ja toimijuuden vahvistamiselle alla olevan kuvion 4 mukaisesti.



KUVIO 4. Sosiokulttuurinen vanhustyö pohjana päivätoiminnan, toimintakyvyn, toimijuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden toteutumiselle.

4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi kulttuuritoiminnan muodoista. Sillä on pitkät perinteet Länsi-Euroopassa ja Latinalaisessa Amerikassa. Se on saanut eri maissa erilaiset painotukset riippuen muun muassa yhteiskunnallisesta tilanteesta. Liikkeellepanevana voimana ovat olleet sosiaalipedagogiset tavoitteet ja kulttuurinen demokratia. Sosiokulttuurisen innostamisen tavoite on, että mahdollisimman moni pääsee nauttimaan taiteesta ja osallisuudesta kulttuuriin. Kulttuurinen demokratia johtaa taiteen jokaisen omaan arkeen. (Liikanen,2010,33.)

Sosiokulttuurisen innostamisen metodologinen lähtökohta on aina ihmisen oma osallistuminen. Toimintaa ohjaava peruslähtökohta on käytäntö eli ihminen toimimassa omassa historiallis-yhteiskunnallisessa todellisuudessaan. Todellisuutta ei siis tulkita ulkoapäin, vaan ihmisen tietoisuutta luodaan vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa. Tietoisuuden syntyminen perusehto on luoda dynaamisia ja aktiivisia metodeja ja tekniikoita, jotka tekevät ihmisen osallistumisen ja heidän keskinäisen vuorovaikutuksensa mahdolliseksi. (Kurki 2000, 88-89.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on sama asia, kuin yhteisön kehittäminen, yhteistyö. Se on toimintatutkimus, jota luonnehtii ihmisten osallistuminen kaikkien toimintaan ongelman määrittelystä tavoitteiden asettamiseen, toiminnan vaiheiden suunnitteluun ja arviointiin saakka. Arkipäivä on toiminnan lähtökohta ja mennään sinne, missä ihmiset ovat, elämään ja kokemaan heidän kanssaan. Lisäksi pyritään kohtaamaan dialogisesti yksittäisen ihmisen kokemus. Kaikessa innostamisen toiminnassa on aina pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Näiden ulottuvuuksien avulla pyritään ihmisten yhteisölliseen sitoutumiseen ja heidän persoonallisten arvojensa kehittymiseen. (Kurki 2011, 49.)

Ikäihmisten sosiokulttuurisen innostamisen perustavoite on, että yksilöt ja yhteisöt kykenisivät ottamaan mahdollisuuksiensa mukaan pääosan toimijoina omassa elämässään ja kehityksessään. Tavoitteena on saada aikaan osallistumista, luoda monipuolisen kommunikaation mahdollistavia tilanteita yksilöiden ja ryhmien välille ja stimuloida sosiaalisen ja kulttuurisen kehityksen prosesseja. Ihmisten tulisi kyetä toteuttamaan itseään persoonina ja ottamaan osaa yhtei-

sölliseen elämään. Heidän ääntään kuullaan ja heitä arvostetaan. (Kurki 2011, 83.)

Sosiokulttuurisessa innostamisessa liikkeelle lähdetään ihmisen arkipäivän, todellisuuden kriittisestä analysoinnista. Ihmisten todellisuus pitää tuntea, ennen kuin sitä voidaan muuttaa. Analyysissä voidaan käyttää monia eri menetelmiä. Seuraavassa vaiheessa tutkitaan ja ymmärretään analyysin tuloksena avautuvaa todellisuutta. Kysytään ja vastaan siihen miksi todellisuutemme on tämä kuin se nyt on. Tämän jälkeen suunnataan katse tulevaisuuteen eli nähdään konkreettisen kuvan tavoin, minkälainen todellisuus voisi parhaimmillaan olla, millaiseksi arkipäivämme voisi kehittyä. Tämä näkymä ei ole heti valmis, vaan se rakentuu ihmisten yhteisessä etsinnässä. Todellisuus analyysin ja siihen juurtuvan huomisen luomisen jälkeen etsitään kaikkien toimintaan osallistuvien kanssa yhdessä ne välineet, jotka auttavat arkipäivän toiminnan muuttamisessa askel askeleelta kohti parempaa tulevasuutta (Kurki, 2011, 50.)

4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen päivätoiminnassa

Innostajan ominaisuuksia on tutkittu paljon ja on havaittu, että varsinkin vanhus-ten kanssa tehtävässä innostamisessa on työntekijän persoonalla ja hänen ominaisuuksillaan oleellisen tärkeä merkitys. Innostajan tulee olla dynaaminen persoona, joka osaa dynamisoida muitakin. Hänen tulee olla myös motivoitunut ja motivoiva, innostunut ja sitoutunut työhönsä. Työntekijän tulee kunnioittaa toisia ihmisiä ja olla avoin persoonallisille ja sosiaalisille suhteille. Hänellä on oltava kykyä dialogiin ja kommunikaatioon. (Kurki, 2007, 109.)

Työntekijän on hyvä olla kiinteässä suhteessa toimintaympäristöön ja työskennellä siitä käsin, ei ulkopuolisena tarkkailijana. Hänellä on myös analysointikykyä ja hän kykenee kriittisyyteen rakentavassa hengessä. Hän on optimistinen ja osaa erottaa ne tilanteet, joihin tulisi ohjaajana puuttua.. Työntekijän on hyvä myös ymmärtää prosessin merkitys: toiminta on aina osa laajempaa prosessia ja kokonaisuutta. Innostaja tietää myös milloin hänen oma osuutensa on päätynyt ja osaa antaa tilan yhteisölle itselleen. (Kurki, 2007, 109-110.)

Työntekijään persoonaan liittyvistä odotuksista huolimatta hyvin monenlaiset ihmiset sopivat kyseiseen työhön. Ainoa ja ehdoton perusvaatimus on, että ”innostaa et voi, jollet itse ole innostunut”. Eli työ ei ole vain palkkatyötä, vaan työntekijä rikastuttaa omaa arkipäiväänsä ja työtänsä kohtaamalla dialogisesti toisia ihmisiä. (Kurki 110.)

Päivätoiminnan yhteydessä innostaminen on ennen kaikkea vanhusten rohkaisemista ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja toiveitaan, ja heidän kohtaamistansa arvostavasti ja uteliaasti ja kunnioittamalla heidän valinnan vapauttaan. Innostaminen on heittäytymistä hetkeen ja ohjaajana itsensä likoon laittamista. Esimerkiksi yhteislaulun voi laulaa spontaanisti paikalla olevien vanhuksen kanssa. Toiminta ei tarvitse aina taustalle suunnitelmia. Innostamista on senkin, että vaihdetaan osallistujien istumapaikkoja ja näin saadaan erilaisia pöytäryhmiä ja uudenalaista vuorovaikutusta.

5 PÄIVÄTOIMINTA

Päivätoimintaa määritellään eri tutkimuksissa eri tavoin. Kempeleessä päivätoiminnalla tarkoitetaan palvelukeskuksen yhteydessä olevaa toimintaa, joka ei kestoiltaan ole koko päivän mittaista, vaan ajoittui yleensä iltapäivälle lounaan ja päiväkahvin väliseen aikaan. Tämän tyyppisestä toiminnasta käytetään yleisemmin nimitystä viriketoiminta. Pitäydyn kuitenkin opinnäytetyssäni termissä päivätoiminta, koska opinnäytetyöni liittyy Kempeleen palvelukeskuksen toimintaan ja siellä käytetään päivätoiminta -termiä.

Päivätoiminnan rinnalla käytetään termiä kuntouttava viriketoiminta. Tällä tarkoitetaan toimintoja, työmuotoja ja ympäristöön vaikuttamisen keinoja, jotka tukevat toimintakykyä ja kohottavat mielialaa. Näiden tarkoituksena on ylläpitää ikääntyneen henkisen vireyden ja omien voimavarojen säilymistä sekä ehkäistä apaattisuutta, masentuneisuutta ja toimintakyvyn ennenaikaista heikentymistä. Erityisen tärkeää viriketoiminta on huonokuntoisille vanhuksille, joiden henkisen vireyden säilyminen on riippuvainen toisten antamasta tuesta ja avusta. Tutkimusten mukaan niillä ikääntyneillä joilla on paljon harrastuksia ja toimintaa on parempi psyykinen toimintakyky ja oman elämän hallinta kuin vähemmän harrastavilla. (Airila 2002, 9.).

Päivätoimintaan liittyvistä kokemuksista on tehty ammattikorkeakouluissa opinnäytetöitä, joiden johtopäätöksenä on ollut muun muassa se, että päivätoiminta parantaa elämänlaatua ja toiminnan ja sosiaalisuuden kautta antaa sisältöä ja virkistystä arkeen. Päivätoiminnalla on koettu myös olevan positiivinen vaikutus arkitoiminnoista selviämiseen, onnellisuuteen, turvallisuuden tunteeseen sekä iloisuuteen. Päivätoiminnassa tärkeintä on nimenomaan yhdessäolo ja sosiaalinen kanssakäyminen (Niemistö & Niemistö, 2010, 45; Lindhal 2012, 43 -44.)

6 PÄIVÄTOIMINNAN TOTEUTTAMINEN

6.1 Ideointi- ja suunnitteluvaihe

Sain idean opinnäytetyöhön opettajilta, jotka ovat mukana EEE -hankkeessa. Hankkeessa mukana oleva Kempeleen kunta oli aloittelemassa palvelukeskuksessaan päivätoimintaa, jota haluttiin kehittää. Opinnäytetyölle on toimeksiantaja, mikä on Vilkan ja Airaksisen mukaan suotavaa, kun kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Työelämästä saatu aihe tukee ammatillista kasvuani ja opettaa tehokkaasti projektin hallintaa.(2003, 16 -17.) Toiminnallinen opinnäytetyö ei ole sama asia kuin toimintatutkimus, mutta toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyvää kehittämistä voidaan hahmottaa alle olevan, toimintatutkimuksessa käytetyn, spiraalin mukaisesti.



KUVIO 5. Toiminnallisen kehittämisen spiraali Kolbia mukaillen.

Spiraalia on arvosteltu siitä, ettei se kuvaa täysin sosiaalisen toiminnan monimutkaisuutta ja ennakoimattomuutta. Todellisuudessa suunnittelu, toiminta ja

arviointi lomittuvat, eikä niitä voi erottaa toisistaan. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä, L. 2007, 80.) Spiraalin avulla on kuitenkin helpompi hahmottaa kehittämistoiminnan logiikkaa.

Kehittelin idea-aihiota eteenpäin viimeisessä harjoittelussani, jonka tein myös Kempeleen kunnassa. Pystyin harjoitteluun liittyen tutustumaan jo olemassa olevaan toimintaan ja keskustelemaan ja kehittämään ideoita toiminnan ohjaajan kanssa. Alussa ajatuksena oli, että kehittäisin toimintamallin palvelukeskukseen päivätoiminnalle, mutta tuosta ajatuksesta luovuttiin myöhemmin, koska se olisi ollut liian laaja sosionomin opinnäytetyöksi. Tässä vaiheessa ideointia ymmärsin, että osallistujien voimavarojen erilaisuus tulee muodostamaan tärkeän reunaehdon toiminnalle. Tämä reunaehto tuli huomioida, jotta mahdollisimman moni koki päivätoiminnan mielekkäänä.

6.1.2 Päivätoiminnan nykytila palvelukeskuksessa

Palvelukeskuksessa oli ideoinnin ja suunnittelun alkaessa keväällä 2013 päivätoimintaa tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Tiistain päivätoiminnan toteuttamisesta vastasi Kansalaisopiston ryhmänvetäjä. Keskiviikon ja perjantain päivätoiminnan toteutti palvelukeskuksen oma työntekijä. Toiminta ajoittui kello 10 ja kello 15 väliseen aikaan sisältäen lounaan ja päiväkahvin. Keväällä 2013 järjestetyn päivätoiminnan puitteissa oli muun muassa leivottu, pelattu bingoa, askarreltu ja laulettu karaokea. Päivätoiminta toteutettiin palvelukodin ruoka/päiväsalissa. Toiminta oli täysin riippuvainen ohjaajan työajoista. Työntekijällä oli käytettävissä 50 % työajasta päivätoiminnan toteuttamiseen. Muut palvelukeskuksen työntekijät olivat ottaneet satunnaisesti osaa viriketuokioiden pitämiseen esimerkiksi laulattamalla asukkaita.

Päivätoimintaan osallistuvien määrä vaihteli päivittäin 10 ja 20 henkilön välillä. Ohjaajan mukaan osallistujat olivat olleet tyytyväisiä toiminnan sisältöön. Kaikki palvelukeskuksen asukkaat eivät kuitenkaan osallistuneet päivätoimintaan. Osalla esteenä oli huono toimintakyky, osa ei ollut kiinnostunut kyseisestä toiminnasta. Aktiivisia osallistujia asukkaista oli noin 60 %. Osallistujien voimava-

roissa oli suuria eroavaisuuksia johtuen erilaisista sairauksista ja niiden vaikeusasteista.

Opinnäytetyölle loi taustaa palvelukeskuksen asukkaille toukokuussa 2013 tehty taustahaastattelu (liite 1), jossa kartoitettiin asukkaiden elämänhistoriaa ja arkea, mennyttä aikaa, nykyisyyttä ja tulevaisuuden toiveita. Taustahaastattelun toteuttivat terveydenhoitajaopiskelijat osana palvelukeskukselle tehtyä asukkaiden terveyshaastattelua.

Käytin taustakyselyn vastauksia ja silloisen päivätoiminnan sisältöjä valitessani viiden päivätoimintakerran teemoja. Sovin teemoista yhdessä työntekijän kanssa ja sain häneltä ehdotuksia päivätoimintatuokioiden konkreettisiksi sisällöksi. Opinnäytetyön tiimoilta järjestettävän päivätoiminnan teemoiksi valikoituivat *liikunta/ulkoilu, muistelu/musiikki ja kognitiiviset toiminnot: aivojumppa ja bingo*).

6.1.3 Kognitiiviset toiminnot

Kognitiivisiin toimintoihin sisältyvät ajattelu, havaitseminen, oppiminen, muistaminen, tarkkaavaisuus sekä kieli. Aikaisemmin kognitiivisten toimintojen vanhenemismuutoksia pidettiin etenevinä ja palauttamattomina. Uudempi tutkimus on osoittanut, että harjoitus vaikuttaa myönteisesti kognitiiviseen kyvykkyyteen myös iäkkäänä. Harjoitus vaikuttaa sekä niihin vanhuksiin, joilla suoritustaso on laskenut, että vanhuksiin joilla tällaista laskua ei ole ilmennyt. Lyhyenkin harjoituksen vaikutukset voivat näkyä vielä vuosien päästä. Harjoituksilla on pystytty parantamaan keskiasteista dementiaa sairastavien ihmisten itsenäisen suoriutumisen edellytyksiä. (Lyyra, Pikkarainen, Tiikkainen, 2007, 120.)

Kognitiivisia toimintoja edistävää on muun muassa aivojumppa. Aivojumppa on tohtori Paul. E. Dennisonin ja hänen vaimonsa Gail Dennisonin kehittämä menetelmä, jonka taustalla on ajatus siitä, että ihmisen toiminta on kokonaisvaltaista kehon ja mielen yhteistyötä. Harjoituksilla voidaan muun muassa parantaa keskittymiskykyä, rauhoittaa ja lievittää stressiä. Harjoitukset auttavat myös kommunikoinnissa sekä tarkkaavaisuudessa ja niiden avulla voidaan tehostaa

näkemistä ja kuulemista, lukemista, kirjoittamista ja muistamista (Dennison & Dennison, 2001, 6-13.).

Aivojumpan perusajatus on, että ei ole olemassa oppimis- tai toimintakyvyttömyyttä, vaan häiriöitä, jotka estävät näkemästä, kuulemasta, muistamasta ja niin edelleen. Aivojumpan avulla valitaan eri tilanteisiin tarvittavat täsmälliset liikkeet poistamaan häiriöitä ja näin mahdollistuu sujuvampi toiminta. Aivojumpa sisältää kolme liikeryhmää: keskilinjan liikkeitä, jotka auttavat käyttämään oikeaa ja vasenta puolta samanaikaisesti, energiaharjoituksia, jotka liittyvät kehon akupisteisiin ja pidentäviä liikkeitä, jotka auttavat lihasta palautumaan perustilaan. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, 193.)

Kognitiivisia toimintoja voidaan harjoittaa myös erilaisten pelien avulla. Eri peleissä tarvitaan erilaisia taitoja ja esimerkiksi muistipeli kehittää selkeästi eniten muistia, mutta vaatii myös hahmottamiskykyä. Bingo vaatii puolestaan eniten tarkkaavaisuutta, sekä numeroiden ja kirjaimien ymmärtämistä ja hahmottamista. Yhdessä pelaaminen ylläpitää ja kehittää sosiaalisia taitoja, kuten oman vuoron odottamista. (Kangas & Meriläinen, 2011, 76-77.) Kognitiivisia taitoja voi harjoittaa myös kotiaskareita tekemällä, esimerkiksi leipomalla, jolloin toimintaa voi porrastaa osallistujien voimavarojen mukaan. Joku voi pyöritellä pullat, voidella ne ja koristella sokerilla ja toiselle voi riittää se, että saa koskea taikinaan.

6.1.4 Liikunta ja ulkoilu

Liikunnan kautta on mahdollista saavuttaa hyvää mieltä ja positiivisia kokemuksia. Liikuntaa lisäämällä on mahdollisuus parantaa terveyttä ja hyvinvointia merkittävästi ja sillä voidaan hidastaa vanhenemiseen liittyviä muutoksia, niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiaakin. Iäkkään liikunnan tulee olla monipuolista, turvallista, toimintakykyä tukevaa ja itsenäisyyteen sekä omatoimisuuteen kannustavaa. Toimintakykyä tukeva liikunta on usein toistuvaa, säännöllistä, sekä kuormittavuudeltaan ja määrältään sopivaa ja riittävää. Tärkeää on se, ettei liikumiseen liity loukkaantumisen ja vammautumisen riskiä. (Lähdesmäki, Vornanen, 2009, 108 -109.) Ihmisen toimintakyvyn heikkeneminen yleistyy 75 ikä-

vuoden jälkeen. Yleisimmin tämä tulee esille juuri liikkumisvaikeutena, jotka voivat johtua sekä ikääntymisen mukanaan tuomista muutoksista, että mahdollisista sairauksista, jotka vähentävät liikkumista. Osa vanhuuteen liittyvistä muutoksista aiheutuu toimintojen käytön puutteesta, joten monet toiminnot ovat parannettavissa harjoittelemalla. (Aejmelaesus, Kan, Katajisto, Pohjola, 2007, 152.)

Ikääntyneillä lihaskunnan harjoittaminen on erittäin tärkeää, koska ikääntymiseen liittyvät muutokset vaikuttavat lihaskuntoon heikentävästi. Riittävä lihaskunto on myös perusedellytys turvalliselle liikkumiselle ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumiselle. Hyvällä lihasvoimalla ja tasapainolla voidaan vaikuttaa kaatumisen riskitekijöihin. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen, 2007, 209.) Kaatuminen on vanhusten yleisin lonkkamurtuman syy.

Liikuntaharrastukselle voi olla myös esteitä. Liikkumiseen liittyvät esteet voidaan ryhmitellä yksilöllisiin esteisiin ja ympäristöön liittyviin sosiaalisiin ja fyysisiin esteisiin. Harrastuskaverin puuttuminen ja erilaiset liikkumiseen liittyvät pelot (kaatumisen pelko) voi olla este liikuntaharrastukselle. Ympäristö voi olla vaikeakulkuinen ja jopa ympäristön asenteet voivat estää liikkumisen. Kuntosaliharjoittelua ei ehkä vieläkään mielletä iäkkäiden liikuntamuodoksi. (Hirvensalo, Rasinaho, Rautanen & Heikkinen, 2008, 461.)

Maatalous- ja metsätieteiden tohtori Erja Rappe on tutkinut luonnon ja ennen kaikkea puutarhatoiminnan vaikutusta ihmiseen. Hänen mukaansa luonto auttaa elpymään ja virkistymään. Luonto tarjoaa useille eri aisteille virikkeitä: päivänvalo ja sen vaihtelut, lämpötilan ja kosteuden vaihtelut, ilmapirrut, tuoksut ja erilaiset äänet. Ihminen elpyy luonnossa eli stressitila lievittyy, koska mieliala paranee, tarkkaavaisuus toipuu ja näiden seurauksena toimintakyky tehostuu. Elpymisen kautta psyykkisen itsesäätelyyn käytettäviä voimavaroja on enemmän. Rapen mukaan heikoimmassa kunnossa olevat ihmiset hyötyvät luonnosta ja ulkoilusta eniten. (Luento, 2013.)

Iäkkäiden ulkona liikkumisen edistämiseksi on tehty julkilausuma, jossa ehdotetaan muun muassa, että ulkoilu liitetään kotihoidon, palvelutalojen, liikuntatoimen ja järjestöjen palveluvalikkoon. Tämän lisäksi kotona ja palvelukeskuksissa

asuvien iäkkäiden ulkona liikkumista tuetaan parantamalla liikkumismahdollisuuksia pihossa. Ulkoilu motivoi vanhusta liikkeelle ja parantaa kokonaisvaltaisesti hänen toimintakykyään. Ulkoiluun voi liittää esimerkiksi kaupassa käyntiä, torilla kahvilla käyntiä, seurakuntakodissa vierailua ynnä muuta samantyyppistä toimintaa. Hyväksi esimerkiksi ulkoilun voimasta käy Toholammin kunnan yksityinen vanhusten hoitokoti, jossa sekä vanhukset, että työntekijät ovat sitoutuneet siihen, että vanhukset ovat säällä kuin säällä tunnin ulkona. Tätä varten on hankittu helposti työnnettäviä pyörätuoleja ja helposti puettavia erikoisvaatteita. Hoitajan kuvailun mukaan ulkoilu piristää ja vanhuksia on helpompi hoitaa ulkoilun jälkeen, eivätkä he tarvitse rauhoittavia tai unilääkkeitä lainkaan. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, 104 – 107.)

6.1.5 Muistelu

Muistelu on keskeinen vanhustyön muoto. Oman elämän tarkastelu auttaa oman elämän hahmottamisessa, auttaa ihmistä hyväksymään elämänsä ylä- ja alamäkiä ja voi toimia kuntouttavana keinona omien muistitoimintojen ylläpitämisessä. Muistelu luo myös siltaa eri sukupolvien välille. Muistelu on merkitystä luovaa, ei vaan pakoa menneisyyteen. Se luo jatkuvuutta ja auttaa ihmistä ylläpitämään itsearvostustaan. Muistelu on myös uuden luomista; emme jälkikäteen voi tarkalleen muistaa mitä aikoinaan tapahtui. Tarina ja muisto muuttuu joka kerta, kun kertoja siitä puhuu. Muistelu on oman minuuden rakentamista, matka menneisyyteen, joka antaa voimia myös tulevaisuuden kohtaamiseen. (Dunderfelt, 2006, 211-212.)

Muistelutilanteet voivat olla joko spontaaneja, tai etukäteen suunniteltuja. Ne voivat tapahtua joko kahdestaan tai ryhmässä. Muistelutyö voidaan määritellä myös työmenetelmäksi, joka stimuloi osallistujia muistelemaan kiinnostavia aiheita. Muistelua voidaan virittää erilaisilla materiaaleilla ja toimintamuodoilla. Näitä ovat esimerkiksi musiikki, kuvat, liike, tanssi ja kirjallisuus. Ammatillisena työnä toteutettuun muisteluun kuuluu tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys. (Hakonen, 2003, 130.)

Muistelu rohkaisee luomaan uusia sosiaalisia suhteita ja säilyttämään entisiä. Vaikka ihmiset asuvat toisten keskellä, voivat he silti kokea yksinäisyyttä (sama). Muistelun aiheiden on hyvä olla mahdollisimman konkreettisia, esimerkiksi lapsuuden leikit tai nuoruuden huvittelut. Muistelu toimii paremmin jos osallistujilla on yhteistä taustaa ja samanlaisia kokemuksia. Tärkeää on huomioida, että muisteluryhmään jokainen osallistuu omilla ehdoillaan. Mukava voi olla kuuntelijanakin. (Airila, 2002, 43.) Yhteinen muistelu toimii sosiaalisena ja yhteisöllisenä toiminteenä. Muistelussa hyödytään toinen toistensa muistoista ja kokemuksista. Vanhukset voivat suhteuttaa omia kokemuksiaan toisten tarinoihin. Muistelu-tilanteissa syntyy uutta yhteistä näkemystä ja sosiaalista todellisuutta. Muistelu on vuorovaikutuksellista ja voimavaroja tuottavaa toimintaa. (Lähdesmäki & Vornanen, 2009, 188.)

Dementoituneiden ihmisten muistiryhmä vaatii erityistä räätälöintiä. On otettava huomioon muistihäiriön laatu ja määrä ja sovellettava toimintaa sen mukaan. Hyvänä periaatteena on käyttää mahdollisimman monia aistikanavia hyödyksi. Näin tuetaan jäljellä olevia voimavaroja ja kommunikaatiota. (Hakonen, 2003, 132.)

6.1.6 Musiikki

Jokaisessa meissä on läsnä musiikki. Jotkut ovat perinteisellä tavalla ajateltuna musikaalisempia kuin toiset eli osaavat esimerkiksi soittaa jotain instrumenttia tai laulaa. Tästä huolimatta musiikin elementit ovat meissä kaikissa: rytmi ja äänen käyttö. Musiikki liikuttaa meidän sisäistä maailmaamme. Musiikki soveltuu monipuolisesti rikastuttamaan elämää ja tuottamaan iloa, mutta myös tavoitteellisempiin tarkoituksiin. Tällöin puhutaan musiikkiterapiasta, jota voi ohjata ja antaa vain koulutettu musiikkiterapeutti (Jukkola, 2003, 173.) Musiikkia voidaan kuitenkin käyttää symbolisena ja vuorovaikutuksellisenä välineenä, jolloin se on terapeutin menetelmä. Tällaista musiikin ja muiden taidemuotojen käyttöä voi ja saa tehdä taiteesta kiinnostunut ja sosiaalialalle kouluttautunut ammattilainen. (Lundahl, Hakonen, Suomi. 2007, 260.)

Musiikin kokemukseen liittyy lähes aina emotio ja tämä viittaa molempien aivopuoliskojen aktivoitumiseen. Jo pelkkä äänen sävy (sointi) voi rauhoittaa tai pelottaa ja esimerkiksi eri soitinten äänet kuulostavat toisista miellyttäviltä ja ärsyttäviltä toisia. Musiikin käyttöä tukee sen helppo saavutettavuus. Yhteislaulun aikana torkkuva vanhus voi subjektiivisesti kokea laulavansa mukana muiden kanssa. Musiikkia käytettäessä tulee ottaa huomioon sen käyttötarkoitus. Halutaanko sillä synnyttää mielikuvia ja muistoja vai rauhoittaa ja rentouttaa? (Jukkola 2003, 173 – 174.) Musiikki aktivoi mielikuvia, vilkastaa aivojen verenkiertoa ja voimistaa aivojen lihatoimintaa. Musiikin kuuntelu kehittää kuuloa, tarkkaavaisuutta, keskittymistä sekä esteettisyydestä nauttimista. (Airila, 2002, 46.)

Musiikkia voidaan käyttää tukemaan fyysisiä toimintoja koska se vaikuttaa kehomme eri tavoin. Voimakkaat, varsinkin matalataajuiset äänet saavat kehomme värähtelemään omaan ominaistahtiinsa. Tätä käytetään esimerkiksi laulettaessa, jolloin äänihuulet värähtelevät ja keho resonoi laulamisen mukana ja rentoutuu. Laulaminen helpottaa myös puheen tuottamista jos se on esimerkiksi afasian myötä vaikeutunut. Psykkisen elämän eheyttäjänä musiikki stimuloi mieltämme, ajatuksiamme ja tunteitamme. Oma identiteettiä voi rakentaa paitsi kertomusten, kuvien ja tarinoiden myös musiikillisin muistoin. (sama 175.)

Musiikilliset valmiudet ja mahdollisuudet säilyvät vielä pitkään sen jälkeenkin, kun ihmiset muut älylliset kyvyt ovat heikentyneet esimerkiksi dementian takia. Vaikka sanat ja sanojen merkitys olisivat hukassa, tutun laulun sanat saattavat tulla kuin tahtomatta mieleen, koska laulun rytmi ja sävel ovat muistissa tallessa. Musiikin avulla dementoitunutkin voi jäsentää mielensä kaaosta. Musiikki tarjoaa kokemuksen olemassaolosta ja reitin muistoihin. (Aejmelaesus, Kan, Kattajisto, Pohjola, 2007, 103.)

6.2 Toteutettu päivätoiminta osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistajana

Opinnäytetyö ei vaatinut rahallista resurssia Kempeleen kunnalta. Kaikki suunnitellut toiminnot (liite 3) vedettiin minun ja palvelukeskuksen työntekijän yhteis-

työnä. Käytettävät materiaalit olivat, joko olemassa kunnalla, tai tarvittaessa hyödynnettiin kirjastoa ja Internetiä. Opinnäytetyöhöni liittyvät päivätoimintakerat ajoittuivat kolmelle viikolle. Toimintakertojen oli lopulta kuusi alkuperäisen viiden kerran sijasta. Tähän päädyttiin, koska haluttiin saada riittävästi aikaa yhteenvetopalautteen keräämistä varten. Päivätoimintaan liittyvä tiedottaminen hoidettiin palvelukeskuksen aulassa olevan taulun avulla. Samasta ilmoitustaulusta löytyivät myös tiedot päivästä, nimipäiväsankarista ja päivän ruoasta. Taulun sisältö kehittyi opinnäytetyön aikana työntekijän kehittämänä siten, että aluksi merkittynä oli vain meneillään olevan päivän päivätoiminta, mutta parin viimeisen viikon aikana taulussa oli näkyvillä koko kuluvan viikon päivätoiminta-aktiviteetit. Tämän lisäksi työntekijä merkitsi kodinhoitajien kalenteriin päivätoiminta-aktiviteetit.

6.2.1 Bingo

Ensimmäinen toimintakerta sisälsi tutustumisen, keväällä tehdyn kyselyn tulosten yhteenvedon läpikäynnin ja bingon peluun (liite 3). Tavoitteena olivat vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen, tutustuminen, toimintaan motivointi ja toiminnan suunnittelu yhdessä.

Aluksi esittelin itseni ja tämän jälkeen osallistujat kertoivat ketä olivat. Esittelykierroksen jälkeen käytiin läpi kevään kyselyn tulosten yhteenvedo. Keväällä haastatteluun vastasi 19 asukasta. Heistä silloiseen päivätoimintaa kertoi osallistuvansa 13 asukasta. Kahdeksan osallistujaa koki merkittäväksi yhdessä olon ja mielekkään tekemisen. Tiistaisin oleva kansalaisopiston kerho mainittiin neljässä vastauksessa, bingo kolmessa ja tämän lisäksi oli yksittäisiä mainintoja koskien jumppaa, askartelua, tietovisaa, yhteisiä retkiä ja karaokea.

Kuusi asukasta vastasi, ettei osallistu päivätoimintaan. Kysymykseen siitä, että millaiseen päivätoimintaan haluaisitte osallistua, selkeästi eniten halukkuutta oli retkien tekemiseen. Retkistä mainitsi kahdeksan vastaajaa. Liikuntatapahtumat, musiikki, muistelu, korttien pelaaminen, arpajaiset ja elokuvat/teatteri saivat toiveiden listalla yksittäisiä mainintoja. Keskustelussa retket nousivat päärooliin. Asukkaat muistelivat yhdessä aikaisempina vuosina tekemiään retkiä.

Yksi asukas mainitsi halukkuudesta käydä teatterissa. Toisen asukkaan kommentti koski jumppaa. Sitä haluttiin toteutettavan useammin kuin tällä hetkellä.

Bingoa pelattiin kaksi kierrosta. Ensimmäisellä kierroksella oli 16 pelaajaa sekä kolme avustajaa, jotka avustivat yhteensä seitsemää osallistujaa. Toiselle bingokierrokselle tuli vielä kolme uutta osallistujaa. Avustajien ja avustettavien määrä säilyi ennallaan. Bingon ajan päiväsalissa oli keskittynyt ilmapiiri, jota näytti jonkin verran häiritsevän äänet, jotka kantautuivat tilan yhteydessä olevasta keittiöstä. Toinen häiriötekijä oli henkilökunnan ruokailu samassa tilassa bingon aikana.

Bingon jälkeen kysyttiin osallistujilta palautetta bingosta: miltä toiminta oli tuntunut, haluavatko he osallistua uudestaan bingoon, oliko peluu sopivan haastavaa ja miten bingon järjestelyjä voisi kehittää. Osallistujat kertoivat bingon olleen mukavaa ja jännittävää, varsinkin siinä vaiheessa, kun bingo on yhden numeron päässä. Kommentti tuli kolmelta osallistujalta ja useampi tuki nyökyttelemällä kommenttia. Usea osallistuja kertoi halukkuudesta tulla uudestaan ja pari totesi bingon olevan joka viikkoinen juttu. Yksi osallistuja totesi bingon olevan tavallaan terapiaa, kun pitää huomata numerot ja osata hakea niitä bingolapulta. Bingoa pidettiin myös sopivan haasteellisena, mutta yhdessä palautteessa todettiin, että se voi olla liian vaikeaa joillekin osallistujille. Bingoon liittyviä kehitysehdotuksia ei ollut.

Palautekeskustelussa työntekijän ja toimintaterapeutin kanssa tuli esille se, että kolme avustajaa oli minimimäärä, kun osallistujien lukumäärä läheni kahtakymmentä. Mukana ollut työntekijä kertoi, että bingoon osallistuvien keskittymiskyky oli parantunut kuluneen vuoden aikana. Bingon peluun aikana tilassa oli pääsääntöisesti rauhallinen ja leppoisa tunnelma. Toimintakerralle asetetut tavoitteet saavutettiin osittain. Toimintaan motivointiin ja toiminnan suunnitteluun olisi voinut käyttää enemmän aikaa ja aloituskerta olisi ollut hyvä olla jonkun muun toiminnan, kuin bingon yhteydessä. Nyt bingon odotus toi kiireen tuntua aloitukseen ja tätä kiireen tuntua en kyennyt poistamaan omalla toiminnallani.

6.2.2 Aivo- ja muistelujumppa

Toinen toimintakerta koostui aivojumbasta ja muistelujumbasta. Tavoitteena oli ajatusten ja liikkeen yhteensovittaminen ja lihasten sekä nivelten liikkuvuuden vahvistaminen. Tuolit asetettiin ympyrään ja aluksi nautittiin aivojumppaan kuuluvana lasilliset vettä. Jumppaan tuli työntekijän ja toimintaterapiaopiskelijan lisäksi kahdeksan osallistujaa. Aluksi kerroin kuka olen ja mitä tullaan tekemään. Aivojumpan aikana autettiin paria osallistujaa käsien oikean asennon saamiseksi. Aivojumpan asentoja toistettiin niin monta kertaa, että kaikki pääsivät mukaan. Aivojumpan jälkeen tehtiin istualtaan muistelujumppa. Jumppa koostui liikkeistä, jotka liittyivät soutamiseen, marjan poimintaan, heinäntekoon, uimiseen ja kahvin juomiseen. Yksi osallistujista halusi spontaanisti näyttää, kuinka entisaikaan haravoitiin heiniä. Esitys oli ilahduttava ja nosti hymyn muiden osallistujien kasvoille. Jumppaan lisättiin vielä muutama liike työntekijän ehdotuksen mukaisesti.

Palauteosiossa kaksi osallistujaa koki jumpan olleen mukavaa. Liian raskaana jumppaa piti yksi osallistuja. Toiveena oli, että jumppaa pidettäisiin säännöllisesti. Työntekijä totesi, että jumpan liikkeitä voisi vaikeuttaa, kun kuntoa tulee lisää ja jumpan ajankohtaa voisi myöhentää puolella tunnilla ja näin saataisiin mahdollisesti lisää osallistujia. Osa osallistujista tuli paikalle kodinhoitajien tuomina ja jos jumppa alkoi kello 10 niin tällöin aamutoimet voivat vielä olla meidän ja kaikki halukkaat eivät ehtineet mukaan. Jumpan ja palautteen jälkeen laulettiin kaksi laulua, koska toiminnalle varattua aikaa oli vielä jäljellä. Toiminnalle asetetut tavoitteet saavutettiin ja kaikki osallistuivat jumppaan oman toimintakykynsä mukaisesti.

6.2.3 Leivonta

Kolmas toimintakerta oli leivonta. Tavoitteena oli kotiaskareisiin liittyvien muistojen jakaminen ja käsillä tekeminen. Osallistujat istuivat kahdessa pöydässä. Ennen leivonnan aloittamista he kävivät pesemässä kädet ja halutessaan he saivat käyttöönsä kertakäyttöhansikkaat. Vaatteet suojattiin käyttämällä esiliinoja. Tämän jälkeen pöytiin jaettiin tarjottimet, sokerikipot, veitset, kanan-

munakipot ja pellit. Jokaiselle annettiin taikina tarjottimelle ja he tekivät niistä oman näköisiä pullia. Osallistujia oli yhteensä 13 ja heitä avusti kaksi henkilöä. Leivonta eteni hyvin eri tahtiin ja osalla osallistujista oli havaittavissa pientä kärsimättömyyttä, kun pullia ei saatu heti uuniin, kun ne olivat valmiita, ja kun pöydässä ei ollut sokerikippoa käden ulottuvilla.

Leivontaan liittyvät konkreettiset tehtävät veivät paljon aikaa. Pöydissä vieraillessani vanhukset kertoivat mitä heillä oli ollut tapana leipoa ennen vanhaan. Monet olivat tehneet leipiä ja pullaa oli letitetty neljällä letillä. Keräsin leivontaan liittyvän palautteen näissä keskusteluissa ja useat totesivat leivonnan olevan mukavaa, kun sai valmiit pullat mukaansa ja leivonta koettiin sopivana toimintana ja siihen haluttiin osallistua uudelleen. Kehittämisideoita ei suoranaisesti ollut, mutta sain palautetta siitä, että leivontapöytä oli liian matala ja että kotona leivonta olisi onnistunut paremmin.

Leivonta alkoi kello 12:30 ja päättyi noin kello 14. Normaalisti päiväkahvi tarjotaan päiväsalissa kello 13. Kaikki eivät osallistuneet leivontaan ja vähän ennen kello 13 paikalle saapui asukkaita, jotka olivat odottaneet, että kahvi tarjoillaan niin sanottuun normaaliin aikaan. Kun näin ei tapahtunut, he avasivat päiväsalissa olleen television hyvin suurelle ja alkoivat katselemaan sitä. Olin niin keskittynyt leivontaan, että huomasin vain yhtäkkisen kovan äänen, mutta sivuutin sen. Joku työntekijöistä oli käynyt pikaisesti sulkemassa television. Päivätoimintaa vetävä työntekijä totesi, että seuraavalla kerralla kahvi katetaan yhteen pöytään kello 13. Ne asukkaat, jotka eivät halua osallistua leivontaan voisivat nauttia päiväkahvin normaaliin aikaan ja voisivat halutessaan jäädä seuraamaan toisten leivontaa. Näin päivätoiminta ei aiheuttaisi turhaa mielipahaa kenellekään.

Leivontapäivä oli yhden asukkaan syntymäpäivä ja oli sovittu, että asukkaan omaiset tarjoavat kakkua palvelukeskuksen asukkaille leivonnan jälkeen. Kaksi omaista saapui paikalle leivonnan vielä ollessa kesken, mutta en havainnut, että se olisi häirinnyt kyseisessä pöydässä olleita leipojia. Kakkukahvien jälkeen lämpimät pullat pussitettiin ja asukkaat saivat lämpimäiset mukaansa.

Palautekeskustelussa työntekijän ja toimintaterapiaopiskelijan kanssa tuli esille se, että ryhmä olisi pitänyt aloittaa ja lopettaa selkeämmin. Käsienpesu ja muut alkuvalmistelut tekivät ryhmän alkamisen epämääräiseksi. Leivontatapahtuma (taikinan vaivaaminen, pullien pyörittäminen, voitelu ja sokerin laitto) olisi ollut hyvä käydä ryhmän alussa vielä kertaalleen läpi. Tämä olisi auttanut ryhmäläisiä orientoitumaan leivonnan eri vaiheisiin. Toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin päästiin osittain. Kotiaskareisiin liittyvien muistojen jakaminen jäi vähäiseksi. Tulevaisuudessa jokaisessa pöydässä voisi olla oma avustaja, joka keskusteluttaisi leipojia aiheen tiimoilta.

6.2.4 Muistelu ja musiikki

Neljännellä kerralla oli vuorossa muistelu ja musiikki. Tavoitteena oli nuoruuden muistojen jakaminen. Ennen ryhmää oli valittu yhdeksän vanhaa laulua, jotka liittyivät esillä olleisiin esineisiin. Laulujen sanat olivat nähtävissä dataprojektorin kautta ja sen lisäksi ne oli jaettu jokaiselle osallistujalle paperilla. Pöydät olivat ryhmitelty u- muotoon, Näin kaikki näkivät sekä keskellä olleelle pöydälle, jossa vanhat esineet olivat, että valkokankaalle, jonne laulun sanat heijastettiin. Ryhmään osallistui 13 henkilöä, joista kuusi tuli Pirilän torstaisesta päivätoimintaryhmästä.

Ryhmän alussa kerroin kuka olen ja mitä teen. Samalla kerroin, että mukana oli myös Pirilän ryhmä, joista suurin osa oli palvelukeskuksen asukkaille tuttuja. Itse tutustuin Pirilän ryhmään ollessani Pirilässä harjoittelussa keväällä 2013. Ryhmä alkoi laululla, jonka jälkeen keskusteltiin esillä olleista vanhoista esineistä. Esineitä olivat muun muassa puntari, tuohitorvi, tuohireppu, tuohinen puukontuppi, erilaiset piiput, suutarin kengäntekoon liittyviä esineitä, vispilä, vatkain ja nahkakenkä. Esineistä tuli paljon keskustelua ja useat ryhmäläiset osallistuiivat muisteluun. Aikaa oli varattu tunti, mutta aloitus myöhästyi viisitoista minuuttia ja aikaa oli käytettävissä 45 minuuttia. Aloitus myöhästyi, koska odotimme mukaan aamutoimilla olleita palvelukeskuksen asukkaita.

Palautekeskustelussa monet osallistujista kokivat toiminnan mukavana ja eräs kommentoi toiminnan katkaisevan päivän ja yksinäisyyden. Toiminta koettiin sopivana ja siihen oltiin valmiita osallistumaan uudestaan. Kehittämisisideana oli, että ”musamuistelulle” tulisi varata enemmän aikaa, joko tunti tai puolitoista tuntia.

Työntekijän ja toimintaterapiaopiskelijan kanssa käydyssä palautekeskustelussa todettiin, että ”musamuistelun” voisi siirtää lounaan jälkeiselle ajalle tai vaihtoehtoisesti pitää vielä toinen 45 minuuttia ”musamuistelua” lounaan jälkeen. Palvelukeskuksessa esiintyi samana iltapäivänä vielä laulu- ja soittoduo, joten kyseinen päivä oli hyvin musiikkipainotteinen. Toiminnalle asetettu tavoite nuoruuksien muistojen jakamisesta toteutui.

6.2.5 Retki

Viidennellä kerralla teimme retken Kempeleen seurakunnan seurakuntapiiriin. Tavoitteena oli vuorovaikutuksen vahvistuminen, mielialan kohentuminen ja ulkoilu. Retkelle lähtijät kerääntyivät palvelukeskuksen aulaan, josta lähdimme kävellen kohti seurakuntataloa. Lähdössä oli kiireinen tunnelma, koska osa osallistujista tuli juuri lounaalta ja lopullisesta osallistujamäärästä ei ollut tarkkaa tietoa. Ilmoittautumiset olisi pitänyt tulla työntekijälle, mutta yhteensattumien seurauksena tieto retkestä ei ehkä tavoittanut potentiaalisia osallistujia ajoissa. Seurakuntatalo oli parinsadan metrin päässä palvelukeskuksesta. Sää oli syksyisen aurinkoinen. Osallistujia oli yhdeksän ja heidän lisäksi kaksi avustajaa. Kolme osallistujaa oli pyörätuolissa ja loput liikkuvat, joko rollaattorin avulla tai itsenäisesti kävellen. Saavuimme seurakuntakodille kello 12, jolloin ryhmä oli ilmoitettu alkavaksi. Tilaisuus alkoi kahvitelulla ja hartaus alkoi klo 12:45 jatkuen kello 13 diakonissan matkakertomuksella. Tilaisuus päättyi kello 14:00. Palvelukeskuksen ryhmäläiset asettautuivat useaan eri pöytään ja kaiken kaikkiaan osallistujia oli 44.

Tilaisuuden päätyttyä kysyin palautetta osallistujalta, jota autoin pyörätuolin kanssa. Hän totesi, että tämä oli viimeinen kerta tällaisessa paikassa. Keskuste-

lumme jatkui paluumatkan ajan ja saattaessani häntä kotiin sovimme, että välitiedon työntekijöille siitä, ettei hän halua enää osallistua tällaisiin tapahtumiin. Hänen kohdallaan tavoite vuorovaikutuksen vahvistumisesta ja mielialan kohentumisesta tuskin toteutui, mutta hän antoi arvokasta palautetta toimintaan liittyen. Retken kohde ja sisältö olisi hyvä käydä läpi vielä kertaalleen ennen lähtöä, jotta kaikilla olisi käsitys siitä minne ollaan menossa.

Retki koettiin myös onnistuneena ja osallistujat kertoivat nauttivansa ulkoilusta ja vanhojen tuttujen kohtaamisesta seurakuntapiirissä. Palvelukeskuksen asukkaista suurin osa ei liikkunut palvelukeskuksen ulkopuolella ja seurakuntapiirissä tavattiin vanhoja ystäviä lämpimän jälleennäkemisen merkeissä. Ennen ryhmän alkua nähtiin halauksia ja ilahtuneita ilmeitä. Näiltä osin voi todeta, että retkelle asetettuihin tavoitteisiin päästiin.

7 TOIMINNAN ARVIOINTI JA PÄÄTELMÄT

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli sekä vahvistaa palvelukeskuksen päivätoimintaan osallistuvien vanhusten toimijuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, että kehittää päivätoimintaa yhdessä vanhusten kanssa. Alla oleva kuvio kuvaa tavoitteiden rakentumista: yksittäisen toimintakerran tavoitteet vaikuttivat toimijuuteen ja tätä kautta osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen.



KUVIO 6. Kuvaus opinnäytetyön tavoitteista.

7.1 Toimijuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistuminen

Toimintakerroille osallistuneiden määrä vaihteli kahdeksan ja yhdeksäntoista välillä. Eniten osallistujia oli bingossa ja vähiten jumpassa. Säännöllisimmin toimintaan osallistui neljä palvelukeskuksen ulkopuolella asuvaa vanhusta.

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä pyrittiin vahvistamaan valituilla päivätoiminta-aktiviteeteilla: bingolla, jumpalla, leivonnalla, musiikkimuistelulla ja retkellä.

Päivätoimintakerrat suunniteltiin tukemaan toimintakyvyn eri osa-alueita (fyysinen, kognitiivinen, hengellinen, psyykkinen, sosiaalinen). Bingo, jumppa, leivonta ja musamuistelu vaikuttivat muun muassa kognitiiviseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, koska näissä toiminnoissa tarvittiin kykyä ajatella, tarkkaavaisuutta, havaitsemiskykyä ja ongelmanratkaisukykyä (Kangas & Meriläinen 2011, 74; Eloranta & Punkanen 2008, 14.) Retkellä käveltiin seurakuntapiiriin ja tavattiin siellä vanhoja ystäviä. Tällä tavoin tuettiin muun muassa fyysistä toimintakykyä (tasapainoa, kykyä kävellä), hengellistä toimintakykyä, psyykkistä toimintakykyä (havainto -ja muistitoimintoja, ajattelua) ja sosiaalista toimintakykyä (vuorovaikutussuhteiden ylläpitoa). (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22,24, 25 -26; Eloranta&Punkanen 2008, 14).

Järjestetty toiminta vahvisti osallistujien toimijuutta monella tavalla. Toimintaan liittyi palautteen mukaan paljon positiivisia tunteita. Tunne on yksi toimijuutta kuvaavan modaliteetti näkökulman määreistä sivulla 15 olevan kuvan 3 mukaisesti. Päivätoiminta tuntui mukavalta ja sinne pääsyä odotettiin. Eräs rouva kiteytti asian sanoilla:

”No onhan se ollut mukavaa”.

Tuntemuksella on suuri merkitys, koska tunteet ohjaavat toimintaamme ja ovat mukana lähes kaikessa, mitä teemme, ja tunteet vaikuttavat sekä mielialaamme, että toimintavireeseemme. Myönteinen tunne vapauttaa energiaa, jonka avulla on muun muassa helpompi solmia sosiaalisia suhteita ja kokeilla uusia asioita. (Nyyti 2013, hakupäivä 11.10.2013).

Asukkaat kokivat toiminnan sellaisena, johon haluttiin osallistua myös uudestaan eli päivätoiminta toimintana oli asukkaita motivoivaa (haluta, ks. kuvio 3, sivu 15). Toiminta koettiin pääsääntöisesti sopivaksi. Toimintakertojen palautekeskusteluissa tuli kaikissa ilmi halukkuus osallistua uudelleen samanlaiseen

toimintaan (bingo, jumppa, leivonta, muistelu, retki). Ohessa kolmen osallistujan palautteet, joista oli havaittavissa toiminnan merkitys osallistujille:

”Seura, seura tekkee hyvää”

”..ja tuo bingo, ennen kaikkea. Täällähän on löytynyt hoksottimet vaikka kelle, sehän on niin kauhean mukavaa”

”Ei ole sitä istumista kotona, vaan että on sitä toimintaa. Se on pääasia. Mielekäs toiminta.”

Palaute kertoi myös sen milloin päivätoimintaan jätettiin osallistumatta. Näin tapahtui, kun jotain yksittäistä toimintaa ei koettu itselle sopivana tai voimavarat eivät riittäneet lähtemiseen.

”

Sillon minä kun on ylleensä bingo, minä jään asunnolle.”

”Sillon kun oikein väsyttää”

”Laiskuus”

Jumpasta ja bingosta tuli myös palautetta, että toiminta saattoi olla jollekin liian vaativaa (osata/kyetä, ks. kuvio 3 sivu 15). Jos toiminta koetaan liian vaativana, voi se rajoittaa osallistumista ja osallisuutta. Avustajien käytöllä ja ryhmien jakamisella pienryhmiin voidaan vahvistaa osallisuutta. Etenkin muistisairaiden kohdalla olisi tärkeää eriyttää suurempi ryhmä toimintakyvyn mukaisiin pienempiin ryhmiin. Sairauden edetessä ilmenee usein vaikeuksia vuorovaikutustaidoissa ja pääsääntöisesti voidaan ajatella, että mitä pidemmälle muistisairaus on edennyt, sitä pienempi ryhmän tulisi olla. (Kangas & Meriläinen 2011, 24.)

Toimijuttua voidaan vahvistaa järjestämällä päivätoiminta lounaan jälkeiseen aikaan (täytyä, ks. kuvio 3 sivu 15). Tällöin osallistuminen ei olisi enää riippuvainen ulkoisista tekijöistä (kesken olevat aamutoimet), vaan kaikki halukkaat voisivat osallistua toimintaan. Toiminta toteutettiin kaikille yhteisessä päiväsalis-

sa, joka oli välillä levoton paikka keittiöstä kantautuvien äänien ja ohikulkevien aiheuttamien häiriöäänien takia. Päivätoimintaan osallistuvilla vanhuksilla oli ikääntymiseen liittyviä muutoksia esimerkiksi kuulossa ja näössä ja heillä oli /myös muistisairauksia, jotka heikensivät kognitiivista toimintakykyä (Eloranta & Punkanen 2008, 12, 15.) Toimijuutta voidaan tältä osin vahvistaa sulkemalla päiväsalin muulta käytöltä ja liikkumiselta toiminnan ajaksi ja näin mahdollistuisi vanhuksille rauha keskittyä meneillään olevaan toimintaan.

Osallistujat kokivat myös, etteivät he saaneet riittävästi tietoa päivätoiminnan sisällöstä.

”Kun tulee tänne syömään, niin ei tiiä enemmin..”

Tiedottamista oli jo lisätty ja tulevan viikon toiminta oli nähtävillä edellisenä perjantaina palvelukeskuksen ilmoitustaululla. Tämän lisäksi lounasaikana käydään muistuttamassa tulevista päivätoiminta-aktiviteeteista. Näin vahvistetaan edelleen vanhusten toimijuutta (haluta ja voida, ks. kuvio 3, sivu 15.)

Kun päivätoimintaa tarkastelee sosiaalisen toimintakyvyn kautta (ks. kuvio 2, sivu 12), niin sen näki vaikuttavan vanhusten yhteisyyden ja osallisuuden kokemiseen, selviytymiseen arkipäivän tilanteista sekä mahdollistavan osallistumisen elämän eri tilanteisiin. Erityisesti seurakuntapiiriin tehty retki ja musiikkimuistelu vahvistivat vuorovaikutussuhteiden muodostamista, sekä niiden ylläpidon mahdollisuutta. Retkellä ja musiikkimuistelussa tavattiin sellaisia vanhoja tuttuja, joita ei muuten nähdä. Osallisuuden kokemiseen vaikuttivat vanhuksille tehty elämänhistoriaan liittyvän taustaselvityksen tekeminen, sen läpi käyminen yhdessä, opinnäytetyöhön liittyvän toiminnan yhteinen suunnitteleminen ja palautteen antaminen toiminnan jälkeen. Toimintaa pyrittiin myös kehittämään palautteen mukaisesti (esimerkiksi tiedottaminen).

Kairalan mukaan vanhus kokee olevansa osallinen omassa yhteisössään ja yhteiskunnassa, kun hän voi toimia, harrastaa, osallistua ja vaikuttaa (2010, 4.) Kivelä puolestaan toteaa, että ihmisarvoiseen vanhuuteen sisältyy oikeus olla osallisena ja arvotettuna jäsenenä yhteisössä heikentyneestä toimintakyvystä

riippumatta (Kivelä & Vaapio 2011, 21). Päivätoiminnasta saatu palaute osoitti, että päivätoiminta vahvasti osallistujien osallisuutta: siellä pystyi toimimaan, vaikuttamaan, osallistumaan ja olemaan arvostettu yhteisön jäsen. Päivätoimintaan osallistumiseen liittyi myös vapaus valita osallistuiko toimintaan vai ei. Erään vanhuksen sanoin:

”Saa tehdä mitä haluaa”.

Päivätoiminnassa oli näkyvissä myös osallistujien vuorovaikutussuhteiden vahvistumista. Esimerkiksi leivonnän aikana pöydässä huolehdittiin siitä, että kaikilla oli ajallaan leivontaan tarvittavat välineet. Leivontakaveria myös neuvottiin ja ohjattiin jos näytti siltä, että hän tarvitsi apua. Muistelu ja musiikki puolestaan edesauttoivat laajemman keskustelun väämistä ryhmässä. Toisten tarinoiden kuuntelu aktivoi omia, unohtuneita muistoja ja muistojen jakaminen ryhmässä vahvasti vuorovaikutussuhteita (Schweitzer & Bruce 2008, 25). Suhteellisen pysyvä ja välitön vuorovaikutus ja siinä muotoutuvat ja määräätyvät jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet (keskinäiset käyttäytymissäännöt) ovat tunnusomaisia yhteisölle (Lehtinen 1990, 24). Päivätoiminta toteutetaan tutussa paikassa, joka omalta osaltaan vahvistaa yhteisöllisyyttä. Mitä vanhemmasta ihmisestä on kyse, sitä suurempi merkitys on yhteisöllisyyden paikallisuudella, mahdollisuudella tavata toiset kasvokkain (Pessi & Seppänen 2011, 311).

7.2 Päivätoiminnan kehittämisehdotukset

Ajatukset päivätoiminnan kehittämiseelle tulivat monelta suunnalta. Osa oli lähtöisin vanhuksilta, osa työntekijältä, osa toimintaterapiaopiskelijalta ja osa minulta. Kukaan ei pitänyt ideoita vain omana tietonaan, vaan niitä jaettiin ja jalostettiin yhdessä ja erikseen. Tämä oli mielestäni yksi opinnäytetyöni parasta antia. Jaottelin kehittämiseat kahteen osaan: lyhyemmän – ja pidemmän aikavälin kehitysehdotuksiin (ks kuvio 8, sivu 45). Lyhyemmän aikavälin ehdotukset perustuivat käytettävissä oleviin henkilö- ja tilaresursseihin.

Toimijuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistavan päivätoiminnan
kehittämis ehdotukset

► **Lyhyen aikavälin
kehitysehdotukset**

- toiminnan keskittäminen lounaan jälkeiseen aikaan
- toiminnasta tiedottaminen aulan taululla, työntekijöiden kalenterissa sekä lounaan yhteydessä tehtävällä muistutuksella
- jako pienryhmiin, joilla kokoontuminen esimerkiksi kerran viikossa x 2 kk
- koko ryhmän ollessa mukana, ohjaajan lisäksi vähintään kaksi avustaa
- päivätoiminnan kehitysryhmä, jossa vanhuksset aktiivisina osallistujina -> osallisuus vahvistuu
- jumpan ja bingon järjestäminen viikoittain ja retki kerran kuussa

► **Pidemmän aikavälin
kehitysehdotukset**

- enemmän henkilöresursseja ja/tai nykyisten henkilöresurssien laajempia käyttöä
- monipuolisemmat tilat mahdollistavat palvelukeskuksen ulkopuolisten vanhusten osallistumisen toimintaan
- tiiviimpi yhteistyö järjestöjen, seurakunnan, vapaaehtoisten ja päiväkodin kanssa

KUVIO 8. Päivätoiminnan lyhyen ja pidemmän aikavälin kehittämis ehdotukset

Vedin kehittämis ehdotuksissa yhteen jo aiemmin esille nousseita asioita: toiminnan keskittämisen lounaan jälkeiseen aikaan, tiedottamisen tehostamisen, ryhmän jakamisen pienryhmiin sekä avustajien lisäämisen. Toteutettuja päivätoiminta-aktiviteetteja oli hyvä jatkaa ja erityisesti palautteen mukaan jumpan, bingon ja retken olisi hyvä olla säännöllisesti tarjonnassa. Päivätoiminnalle voisi rakentaa oman kehitysryhmän, johon kuuluisi työntekijöiden lisäksi päivätoimintaan osallistuvia vanhuksia. Tämä ryhmä olisi 1.7.2013 voimaan tulleen vanhuspalvelulain hengen mukainen. Kehitysryhmässä vanhuksset saisivat oman äänensä kuuluviin palveluiden suunnittelussa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013b, hakupäivä 3.11.2013.)

Vanhusten toimimisesta kehittäjinä saatiin kokemuksia muun muassa Aijjoos -hankeissa I ja II Evijärven, Lappajärven ja Kauhavan alueella. Aijjoos -hanke II:n tavoite oli ikäihmisten hyvinvoinnin vahvistuminen (Kauhavan vanhustenkotiry 2013, hakupäivä 01.11.2013.) Hanke teki julkaisun ”Ikäihminen kehittäjänä” jossa todetaan, että ammattilaisten ei tule yksin suunnitella tapahtumia ja palve-

luja ikäihmisille, vaan tulee kysyä ikäihmisten mielipiteitä ja tarpeita (Nevala 2010, 5). Jämsä ja Manninen toteavat vanhusten osallistumisen kehittämismintaan olevan tärkeää, koska tehokkaimmin asiakkaita palvelee toiminta, joka on suunniteltu huomioon ottaen käyttäjäryhmän tarpeet, kyvyt ja ominaisuudet (2000, 44.)

8 POHDINTA

Vanhusten toimijuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen päivätoiminnan avulla oli mielenkiintoinen opinnäytetyön aihe. Vanhusten osallistamisella ja innostamisella ei ehkä joka paikassa ole vielä kovin pitkää historiaa, mutta kokemukseni mukaan halu osallistua, kommentoida ja spontaanisti heittäytyä mukaan lisääntyivät toimintakertojen edetessä. Tähän saattoi vaikuttaa myös se, että tulin heille tutummaksi ajan kuluessa ja rohkeus lisääntyi luottamuksen lisääntymisen myötä. Päivätoiminta ja sen kehittäminen ovat mielestäni konkreettisia toimia, jotka edustavat vanhuspalvelulain henkeä.

Sosiaali- ja terveysministeriön sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämisohjelmassa (Kaste) on kuusi osaohjelmaa, joista yksi oli Ikäkaste II, joka päättyi 30.10.2013. Ikäkaste II:ssa oli ikälain pilotointi - osahanke, jossa kehitettiin toimintamalleja tukemaan ikälain (synonyymi vanhuspalvelulaille) toimeenpanoa. Viisi kohtaa vanhusten osallisuuden vahvistamiseksi olivat osallisuuden merkityksen tiedostaminen, osallisuus hyvinvointia edistettäessä, palveluita suunniteltaessa ja toteutettaessa sekä osallistavat toimintakulttuuri ja osallisuutta korostavat työmenetelmät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013c, Ikäkaste II. hakupäivä 14.11.2013). Opinnäytetyöni oli linjassa myös edellä mainittujen, osallisuutta vahvistavien, toimien kanssa. Työntekijöiltä asiakkaan osallisuus edellyttää vanhuksen osallisuutta rajoittavien ajattelu- ja toimintamallien tiedostamista ja toimintakulttuurin muuttamista asiakkaan toimijuutta ja osallistumista vahvistavaksi sekä vanhuksen itsemääräämisoikeuden huomioimista. Osallisuuden mieltäminen vanhan ihmisen oikeudeksi vaatii meiltä kaikilta yhteiskunnassa asennemuutosta (sama).

Opinnäytetyöni oli osa EEE (Eheä elämän ehtoo) -hanketta. EEE -hankkeen yhtenä tavoitteena on luoda innovatiivisia vanhusasiakkaita palvelevia toimintamalleja. Nämä toimintamallit parantavat vanhusten hyvinvointia sekä edesauttavat heidän selviytymistään päivittäisissä toiminnoissa (Oulun seudun ammatikorkeakoulu 2013, hakupäivä 11.10.2013.) Tässä opinnäytetyössä lähdettiin päivätoiminnan kautta vahvistamaan vanhusten toimijuutta ja osallisuutta

omassa yhteisössään. Lisäksi haettiin palautetta ja kehitysehdotuksia vanhuk-
silta itseltään heitä koskevan palvelun kehittämisessä. Tämä opinnäytetyö tarjo-
si EEE -hankkeelle yhden konkreettisen kokemuksen siitä, millä tavoin vanhus-
ten osallisuutta ja toimijuutta voidaan vahvistaa.

8.1 Opinnäytetyön laadun arviointi

Tarkastelin tämän opinnäytetyön laatu vasten juuri julkaistua ”Laatusuositus
hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi” – asiakirjaa.
Julkaistun laatusuosituksen kokonaistavoitteena on turvata mahdollisimman
terve ja toimintakykyinen ikääntyminen koko ikääntyvälle väestölle sekä laaduk-
kaat ja vaikuttavat palvelut niitä tarvitseville iäkkäille henkilöille. Vanhuspalvelu-
lain lisäksi näiden suositusten yhtenä keskeisenä sisältönä ovat ikääntyneiden
osallisuuden ja toimijuuden lisääminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013,
hakupäivä 4.8.2013.) Laatusuosituksen mukaan iäkkäällä tulee olla mahdolli-
suus osallistua yhteisönsä toimintaan myös silloin kun hänen toimintakykynsä
on heikentynyt ja että hänellä on oltava mahdollisuus vaikuttaa omien palvelu-
jensa suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin (sama, 17). Opinnäytetyöni ta-
voite oli kehittää Kempeleen palvelukeskuksen päivätoimintaa yhdessä osallis-
tujen kanssa. Tavoite vastasi laatusuosituksen osallisuutta ja toimijuutta koske-
vaa määritelmää.

Lähestyin opinnäytetyn laatua myös validointiin liittyvien periaatteiden kautta.
Perinteiset, tutkimukselliset, laadunarvioinnin kriteerit eivät välttämättä sellaisi-
aan sovi toiminnallisen opinnäytetyön arviointiin. Näillä kriteereillä tarkoitan re-
liabilitettia (toistettavuus, luotettavuus) ja validiteettia (kuinka tutkimustulokset
vastaavat todellisuutta). Toimintatutkimuksen puolella käytetään validoinnin kä-
sitettä, jolla tarkoitetaan prosessia, jossa ymmärrys maailmasta kehkeytyy vähi-
tellen ja tulkinta on sidoksissa aikaan ja paikkaan. Tutkimuksen arvioinnissa
käytetään viittä periaatetta: *historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus,*
toimivuus ja havahduttavuus (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2007, 149).

Opinnäytetyössä otettiin huomioon palvelukeskuksen päivätoiminnan *historia*. Aktiviteeteiksi valittiin toimintoja, joiden tiedettiin olevan suosittuja. Ensimmäisellä kerralla käytiin tulevan toiminnan suunnitelma läpi ja keskusteltiin myös 1990-luvulla olleista päivätoiminta-aktiviteeteista ja niiden kehittymisestä tähän päivään saakka. Pohdittiin niitä syitä miksi aikaisempi toiminta oli erilaita nykyiseen verrattuna. Yksi syy oli vanhusten toimintakyvyssä tapahtuneet muutokset. *Reflektiivisyys* puolestaan on toiminnallisen opinnäytetyön peruskäsite: toiminnan kehittäminen perustuu aikaisemman toiminnan reflektointiin ja siitä nousseeseen kehitystarpeeseen. Tätä reflektointia teimme esimerkiksi yhdessä työntekijän kanssa toimintakerran jälkeen. Mietimme mikä meni hyvin ja mitä voisi kehittää ja miten. Vanhusten kanssa käytyjen palautekeskustelujen rakenne kehittyi päivätoimintakertojen välillä ja päivätoimintaa kehitettiin esille nousseiden kokemusten pohjalta. *Dialektisuus* perustuu puolestaan ajatukseen, jonka mukaan sosiaalinen todellisuus rakentuu dialektisena keskusteluna osapuolten kesken. Dialektisuutta olisi saanut olla vielä enemmän, kuin sitä nyt oli. Dialektisuuden niukkuuteen vaikuttivat toimintakertojen vähäinen määrä ja ryhmien suuri koko. Dialektisuus lisääntyi toimintakertojen edetessä, mutta ei mielestäni riittävästi. *Toimivuuden* näkökulmassa arvioidaan opinnäytetyön käytännön vaikutusta esimerkiksi osallistujien kannalta ja *havahduttavuutta* tarkasteltaessa pohditaan sitä, että havahduttiko opinnäytetyö ajattelemaan ja tuntemaan asioita uudella tavalla (sama, 149 -160.) Opinnäytetyön käytännön vaikutus osallistujien arkeen oli se, että heitä rohkaistiin aktiivisesti antamaan palautetta toiminnasta. Toinen konkreettinen vaikutus liittyi päivätoiminnasta tiedottamisen tehostumiseen. Opinnäytetyö myös havahdutti ajattelemaan vanhuksia erilaisessa roolissa: aktiivisina toimintaa kehittävinä toimijoina, ei pelkästään passiivisina vastaanottajina.

Tein opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa riskianalyysin, jossa määrittelin suurimmaksi riskiksi sen, että osallistujat eivät osallistuisi toiminnan kehittämiseen ja eivät antaisi palautetta toiminnasta. Riskien kartoittaminen etukäteen auttoi niiden torjunnassa, riskien toteutumiseen valmistautumisessa ja vaihtoehtosuunnitelman laadinnassa. Riskien kartoittaminen oli myös osa suunnitelmallista laadun varmistamista. (Rissanen, T, 2002, 163.) Nämä riskit eivät mielestäni toteutuneet siitä huolimatta, että kehittämiseen liittyvää palautetta olisi voinut

tulla enemmän. Palautetta ja kehitysideoita tuli kuitenkin riittävästi. Toinen riski liittyi tilaan, koska päivätoiminnassa käytetty tila oli kaikkien käytössä oleva yhteinen ruokailu- ja päiväsal, jonka välittömässä yhteydessä oli keittiö. Henkilökunnan liikkuminen keittiötiloissa ja päiväsalissa mahdollisesti häiritsivät osallistujia. Tähän riskiin varauduin tiedottamalla päivätoiminta-aktiviteettien aikataulusta ja sulkemalla toiminnan ajaksi tilaan johtavan oven. Paria yksittäistä kertaa lukuun ottamatta näitä häiriötekijöitä ei esiintynyt.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys

Sosiaali- ja terveysalalla tehtävään tutkimukseen liittyy erityispiirteitä, joiden vuoksi tämän alan tutkimus eroaa muista. Tutkimusetiikan perusteet ovat tuolloinkin samat, mutta koska sosiaalihuollon kontekstissa suoritettavaan tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat tavallisesti jonkinlaisen hoidon piirissä, joutuu tutkija erityisten eettisten dilemmojen eteen. Keskeiseksi eettiseksi ongelmaksi muotoutuu se, onko moraalisesti hyväksyttävää lähestyä tällaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja pyytää heitä osallistumaan tutkimukseen. (Mäkinen, 2006, 111 – 112.)

Tähän opinnäytetyöhön osallistuvilla, suurimmalla osalla, oli jonkinasteinen muistisairaus, joka mahdollisesti rajoitti heidän kykyään ymmärtää, mistä opinnäytetyössä on kysymys. En kuitenkaan lähtenyt kysymään kaikilta henkilökohdasta suostumusta opinnäytetyöhön osallistumiseen. Päädyin tähän ratkaisuun, koska tapani toteuttaa opinnäytetyöni kunnioitti yksityisyyden suojaa, itsemääräämisoikeutta ja osallistuminen oli vapaaehtoista. Päätöstäni tuki myös se, että opinnäytetyö toteutettiin päivätoimintana, joka muutoinkin kuuluu palvelukeskuksen päiväohjelmaan.

Yksityisyyden suojaa säilyi, koska päivätoimintatilanteissa henkilöt käyttivät vain etunimeään ja heistä tehtyjä havaintoja kirjattiin muistiin anonymisti, eli havaintojen kohteena olleiden henkilöiden nimet eivät tullut esille tilaisuuksien arvioinnin yhteydessä. Osallistujat antoivat palautteen anonymisti jokaisen toimintakerran jälkeen. Pyrin varmistamaan itsemääräämisoikeuden ja vapaaehtoisen osallistumisen siten, että osallistujilla oli yhteisellä ilmoitustaululla tieto opinnäy-

tetyöstäni ja sen teemoista. Ensimmäisellä päivätoimintakerralla kerroin aluksi taustani, opinnäytetyön tavoitteet ja korostin osallistumisen vapaaehtoisuutta. Tämän lisäksi esittelin itseni kaikilla neljällä palvelukeskuksessa toteutetulla toimintakerralla.

Yksi omista oppimistavoitteistani liittyi eettisen reflektointikyvyn vahvistamiseen. Eettisyydessä on mielestäni ennen kaikkea kysymys siitä, että pyrkii asettumaan toisen ihmisen asemaan ja miettimään, kuinka haluaisi itseään tuolloin kohdeltavan/kohdattavan. Perustan eettisyydelle luo sosiaalialan ammattieettiset ohjeet ja periaatteet ja se, että on sisäistänyt sen mitä ne arjessa tarkoittavat. Eettinen pohdinta vaatii aikaa. Se ei tapahdu hetkessä, vaan pohdinnan tulee olla kiinteä osa toiminnan suunnittelua. Tämä tapa vahvistui suunnitellesani palvelukeskuksen päivätoimintakertoja. Tästä huolimatta erään herran palaute seurakuntapiiriin tehdyn retken jälkeen osoitti, etten ollut riittävällä tasolla kertonut retken päämäärää ja tarkoitusta, jolloin hän tuli lähteneeksi mukaan ja retki osoittautui hänen kohdallaan ikäväksi kokemukseksi. Opin tästä kokemuksesta sen, kuinka helposti voi olettaa jotain ja jättää tarkistamatta oletuksen paikkansapitävyyden. Hetken pysähtyminen ja retken määränpään ja tarkoituksen kertaaminen, olisi auttanut osallistujia valinnanteossa sen suhteen lähteäkö mukaan vai ei. Eettisen herkkyyden punainen lanka ovat ammatilliset vuorovaikutustaidot, jotka kehittyvät koko opiskelun ja työelämän ajan (Mäkinen ym, 2009, 184).

8.3 Oman oppimisen arviointi

Omat konkreettisen oppimistavoitteeni olivat:

- vahvistaa asiakaslähtöisen ryhmätoiminnan kokonaisvaltaista hallintaa mukaan lukien suunnittelun, ohjauksen, toteutuksen sekä toiminnan kehittämisen palautteen ja arvioinnin kautta
- aikaansaada osallisuutta tukeva vuorovaikutussuhde päivätoimintaan osallistuvien kanssa
- vahvistaa eettiseen reflektioon liittyvää osaamista.

Eettiseen reflektioon liittyvää oppimista arvioin opinnäytetyön eettisyyteen liittyvässä kappaleessa.. Sosionomin kompetensseihin kuuluva asiakastyön osaaminen piti sisällään loput oppimistavoitteistani: asiakaslähtöisen ryhmätyön konkaisvaltaisen hallinnan sekä osallisuutta tukevan vuorovaikutussuhteen luomisen (Sosiaaliportti 2013, hakupäivä 11.10.2013.)

Opin, että toimintakertojen suunnitteleminen oli tärkeää, jotta itsellä oli olemassa runko, jonka pohjalta toimintaa lähti toteuttamaan. Vielä tärkeämpää oli kuitenkin se, että pystyi elämään hetkessä ja muuttamaan suunnitelmaa tarpeen mukaan. Havaitsin myös sen, ettei vanhusten ole helppoa kertoa omia mielipiteitään ja toiveitaan, vaan että niiden esille saamiseen tuli osasta rohkaista heitä esittämällä oikeanlaisia kysymyksiä. En kuitenkaan kysellyt keneltäkään suoraan mielipidettä ja kunnioitin näin jokaisen itsemääräämisoikeutta. Sain myös kokemuksen siitä, millaista oli vetää ryhmää, jonka osallistujien toimintakyky oli hyvin vaihteleva. Avustajien tärkeyttä näissä tilanteissa ei voinut liikaa korostaa. Pysin ohjaamaan ryhmiä innostuneesti ja toteuttamaan toimintaa asenteella, jossa näkyi palvelun henki sekä kiinnostus muita ihmisiä kohtaan, tasapuolisuus ja hyvä tahto (Kurki 2007, 110.) Yhteenvetopalautteessa ohjaustani arvioitiin seuraavasti:

” Uskallat puhua ja kysellä, se on hirveän tärkeä, että on ohjaaja rohkea.”

Sain myös kokemuksia siitä, kuinka tärkeää oli muistaa, että muistisairaalle vanhukselle jokainen kohtaaminen voi olla, kuin kohtaisi aivan oudon ihmisen. Tämä unohtui minulta alussa ja aloin kiinnittää tähän erityistä huomiota, mitä pidempään olin palvelukeskuksessa. Liiallinen tuttavuus voi olla vanhukselle ahdistava kokemus, ellei pysty hahmottamaan kenen kanssa keskustelee.

Opin myös kiireettömyyden merkityksen. Minulla oli mahdollisuus jutella vanhusten kanssa päivätoiminnan ulkopuolella ja varsinkin näissä keskusteluissa pääsi tutustumaan heihin syvemmin. Heillä oli paljon tarinoita, jotka odottivat kuulijaansa. Näiden tarinoiden kautta pääsi tutustumaan heidän elämään ja keskustelut olivat sosiokulttuurista työtä parhaimmillaan.

Yksi merkittävä oppimiskokemus liittyi minuun itseeni oppijana. Opin paljon omasta tavastani prosessoida asioita. Ideoiden ja oivallusten jalostuminen vei aina oman aikansa. Kiirehtiminen oli turhaa.

8.4 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Sain ensimmäisen idean tästä opinnäytetyöhön helmikuussa 2013 EEE -hankkeessa mukana olevilta opettajilta. Olimme opettajien kanssa ensimmäisessä kokouksessa Kempeleen palvelukeskuksessa helmikuussa. Tästä alkoi opinnäytetyön tietoperustan ja tavoitteiden rakentaminen. EEE -hanke mahdollisti osallistumiseni moniammatilliseen työskentelyyn palvelukeskuksessa pidentyissä kokouksissa. Näissä kokouksissa oli läsnä opettajia useista eri koulutusohjelmista. Heidän lisäksi mukana oli palvelukeskuksesta useiden ammattialojen työntekijöitä.

Suoritin viimeisen, syventävän, harjoittelun Kempeleellä Pirilän tuvalla. Pääsin jo harjoittelun aikana vierailemaan Kempeleen palvelukeskuksessa ja tutustumaan silloiseen päivätoimintaan. Yhteistyö palvelukeskuksen päivätoimintaa ohjaavan työntekijän ja muiden työntekijöiden kanssa oli erinomaista ja antoisaa. Pystyin puntaroimaan erilaisia päivätoiminnan sisältövaihtoehtoja työntekijän kanssa ja hän kertoi laajasti omia kokemuksiaan päivätoiminnan toteuttamisesta. Nämä kokemukset auttoivat minua hahmottamaan palvelukeskuksen päivätoimintaan liittyviä haasteita ja kehitystarpeita.

Suurin haaste oli hahmottaa opinnäytetyölle konkreettiset tavoitteet. Tämä oli opinnäytetyöni suunnitelmavaiheen tärkein ja samalla haastavin tehtävä. Alun perin ajatus oli lähteä kehittämään palvelukeskukselle päivätoimintamallia, mutta se todettiin liian laajaksi tavoitteeksi ja päädyin kehittämään nykyistä päivätoimintaa yhdessä vanhusten kanssa. Opinnäytetyölle loi perustaa terveydenhoito-opiskelijoiden toukokuussa toteuttama elämänhistoriaa kartoittava haastattelu. Tämä haastattelu tehtiin palvelukeskuksessa asuville vanhuksille. Haastattelu toteutettiin palvelukeskuksessa samassa yhteydessä kuin terveystarkastus. Kyselyn toteuttaneiden opiskelijoiden mielestä haastattelu (terveystarkastus + opinnäytetyötäni koskeva haastattelu) oli liian pitkä ja vanhusten keskittymisky-

ky ei aina ihan riittänyt loppuun saakka. Taustahaastattelulomake olisi ollut hyvä testata etukäteen, mutta nyt siihen ei ollut aikaa.

Toimintakerrat toteutuivat pääsääntöisesti suunnitelman mukaisesti. Aikataulu suunnitelman hyväksynnästä toimintatuokioiden toteuttamiseen oli tiivis. Alun perin tarkoitus oli pitää viisi toimintakertaa, mutta lisäsin kertoja kuuteen koska halusin toimintakertojen yhteenvetopalautteelle oman tilaisuuden. Palautteen keräämisessä olisi pitänyt kiinnittää tarkemmin huomiota siihen, kuinka moni antoi palautetta. Tämä olisi helpottanut päätelmien tekemistä.

Tein tämän opinnäytetyön yksin ja se oli välillä raskasta. Ei ollut keskustelukumppania ja oikolukijaa, jonka kanssa olisi voinut jalostaa ideoita ja ajatuksia. Kaveri olisi myös tuonut vauhtia työn toteuttamiseen.

8.5 Ajatuksia jatkokehittämiselle

Tulevaisuudessa olisi hyvä perehtyä syvemmin palvelukeskuksen asukkaiden elämänhistorioihin sekä pohtia kuinka viedä sosiokulttuurista työotetta systemaattisesti palvelukeskuksen arkeen. Päivi Bruun ja Mari Laakkonen toteavat tutkimuksessaan, että sosiokulttuurista työotetta käyttäessään henkilökunta voi selvittää asukkaan vahvuudet, voimavarat ja haasteet. Tämä edistää muun muassa hyvän hoito- ja palvelusuunnitelman tekemistä. (2007, 57.)

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa palvelukeskuksessa sosiokulttuurisen innostamisen avulla. Innostaminen on oleellisesti osallistamista ja se on itsessään sekä aate, metodologia että menetelmä. Kaikki sellaiset keinot ovat sopivia, joilla ihmiset saadaan vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Metodien ja todellisuuden tulee kuitenkin vastata toisinaan, koska sellaisilla menetelmillä, jotka eivät kosketa arkipäivää, ei saavuteta mitään pysyvää. (Ruuskanen, Savolainen & Suonio 2011, 50.) Esimerkiksi muistelua voidaan kehittää siten, että ne asukkaat jotka haluavat, tuovat omat esineen muistelukerralle ja kertovat niihin liittyviä omia tarinoita. Tällöin jaetaan omaa elämää ja arkea ja vahvistetaan osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. On eri asia kertoa omista esineistä, kuin keskustella yleisellä tasolla vanhoista esineistä.

Mielestäni sosiokulttuurisen innostamisen työmenetelmään liittyen voisi tehdä tulevaisuudessa opinnäytetöitä: miten sosiokulttuurinen työote palvelukeskuksessa koetaan ja kuinka sitä saataisiin vahvistettua? Toisena aiheena voisi olla palvelukeskuksen yhteistyön kehittäminen ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Vanhusten määrä tulee lähivuosina kasvamaa nopeasti ja entistä useampi vanhus säilyttää toimintakykynsä yhä pidempään. Suurin osa haluaa viettää elämänsä mahdollisimman pitkään kotonaan. Tämä haastaa yhteiskunnan eri toimijoita kehittämään yhteistyössä vanhusten kanssa palveluita, joilla kotona asuminen mahdollistuu. Yhtenä tällaisen palveluna voisi olla avoin päivätoimintakeskus, jossa kotona asuvat vanhukset voivat vierailla tarvittaessa vaikka päivittäin.

LÄHTEET

Aejemalaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhus-työhön. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Helsinki:Kuntokallio.

Airila, A.2000. Viriketoiminnan vaikutus vaikeasti dementoituneen käytösoirei-siin.Helsinki:Kuntakallio.

Bruce, E & Schweitzer, P. 2008. Remembering yesterday, caring today. Re-miniscence in dementia care. A guide to good practice.London: Jessica Kings-ley publishers.

Dunderfelt, T. 2006. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henki-seen kehitykseen.9.-13.painos. Helsinki:WSOY.

Eloniemi-Sulkava, U. & Viramo, P. 2001. Dementoituneen toimintakykyyn vai-kuttavat tekijät. Teoksessa P. Viramo (toim.) Kuntoutusratkaisuja dementoitu-neen ihmisen arkeen.4.painos.Helsinki:Suomen dementiahoitoyhdistys ry, 19-22.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki:Tammi.

Finlex. Laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali-ja terveyspalveluista. Hakupäivä 25.7.2013

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Hakonen, S.2008. Ikäideat ikäkäytänteiden työkaluksi. Teoksessa A Suomi & S Hakonen (toim.). Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä:PS-kustannus.

Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2008. Liikunta. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.). Gerontologia.2. uudistettu painos. Helsinki:Duodecim.

Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2.tark.painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hyyppä, Markku 2002. Kuorossa elämä pitenee. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Teoksessa Petri Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus,

Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jyrkämä, J. 2008. professori, Yhteiskuntatieteiden – ja filosofian laitos, Jyväskylän Yliopisto. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 2008:4. Hakupäivä 27.4.2013.
http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/KEHITTAMISTOIMINTA/TOIMIKYKIIKÄÄNTYMINEN/HANKEHALLINTO124270/MUUT124539/20101103%20LIITE2%20JYRKAMA_GERONTOLOGIA_2008.PDF

Jyrkämä, J., professori, Yhteiskuntatieteiden – ja filosofian laitos, Jyväskylän Yliopisto. 2013. Luento Ikäihmiset ja toimijuus 18.4.2013.
http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/docs/ikaihminen/jyrki_jyrkama.pdf

Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen, Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. 173-178. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kairala, M. Sosiaalityön lehtori. Lapin Yliopisto. Luento Osallisuus ikäihmisten näkökulmasta. 18.11.2010.

<http://phekaisevatyo.pbworks.com/f/Osallisuus+ik%C3%A4ihmisten+n%C3%A4k%C3%B6kulmasta.pdf>

Kangas, M. & Meriläinen, M. 2011. Nyt on huivi tuulettu. Kuntouttavan ryhmätoiminnan järjestäminen muistisairaille ihmisille. Oulun Seudun Muistiyhdistys ry.

Kauhavan vanhusten koti ry. Aijjoos- hanke II. Hakupäivä 1.11.2013.

<http://www.aijjoos.fi/aijjoos.html>

Kempeleen kunta. Asukkaalle. Vanhusten palvelu. Palvelukeskus. Hakupäivä 8.4.2013.

<http://www.kempele.fi/fi/asukkaalle/vanhusten-palvelut/palvelukeskus.html>

Kilpeläinen, A. 2012. Virtuaaliyhteisöllisyys hakeutuu maaseudulle. Teoksessa Kattilakoski, M., Kilpeläinen, A. & Peltomäki P. (toim.) Yhteisöllisyydellä hyvinvointia ja palveluja maaseudulle. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisuja 1/2012. Hakupäivä 20.4.2013.

http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/2408/MMM_YTR_2012-WEB.pdf

Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Kolb, D.A. Experiential learning. Hakupäivä 15.11.2013

<http://infed.org/mobi/david-a-kolb-on-experiential-learning/>

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselosteen liiteraportti 5. Helsinki. Valtioneuvoston julkaisuja 33:2004. Hakupäivä 15.5.2013. <http://vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantymisen-voimavarana/pdf/fi.pdf>

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11.

<http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/julkaisu/1860580#fi>

Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehyksestä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.). Gerontologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Lehtinen, H. 1990. Yhteisö. Jyväskylä: Gummerus.

Liikanen, H.-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutti. Helsinki: Oraita 1/2011.

Liikanen, H.-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010 -2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Hakupäivä 30.4.2013.

http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Taiteesta_ja_kulttuurista_hyvinvointia.html

Lundahl, R., Hakonen, S., & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri – innovaatiouta seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa M. Seppänen, A. Karisto & T. Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. 253-269. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lindahl, E. 2012. Päivätoiminnan merkitys ikäihmisen hyvinvoinnille. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutsohjelma.

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/45670/Lindahl_Elisa.pdf?sequence=1

Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Helsinki:Edita
Merikäinen, M. & Kangas, M. 2011. Nyt on huivi tuuletettu. Kuntouttavan ryhmätoiminnan järjestäminen yksinasuville muistisairaille ihmisille. Oulu:Oulun seudun muistiyhdistys ry:n julkaisu.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nevala, M-L. 2010. Ikäihminen kehittäjänä. 2.painos. Kauhava: I-PRINT OY.
<http://www.aijjoos.fi/Mainokset/IkaihmisenKehittajana2.pdf>

Niemistö, K. & Niemistö, H. 2010. Päivätoiminta ikäihmisen tukena ja voimavarana. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12189/paivatoiminta_ikaih_misen_tukena_ja_voimavarana.pdf?sequence=1

Nyyti ry. Apua ja tietoa.Tunteet. Hakupäivä 11.10.2013
<https://www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/>

Näslindh-Ylispaangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edista Publishing Oy.

Oulunseudun ammattikorkeakoulu.Tutkimus-ja kehtiystyö. Hankkeet. Eheä Elämän ehtoo. Tausta. Hakupäivä 17.5.2013.
<http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/tausta/>

Pessi, A. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa J.Saari (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki:Gaudeamus, 288–313.

Pielisen Karjalan ikäihmisten kehittämisyksikkö Karpalo. 2011. Julkaisut. Bruun, P. & Laakkonen. Palvelukoti Karpalon hoitohenkilökunnan ennakkoajatuksia sosiokulttuurisesta työotteesta. Hakupäivä 3.11.2013.

<http://www.lieksa.fi/Resource.phx/sivut/sivut-lieksa-karpalohanke/julkaisut/index.htm>

Rappe, E. 2013. Vireyttä vihreästä. Luentomateriaali 18.4.2013.
http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/docs/ikaihminen/erja_rappe.pdf

Rissanen, T., 2002. Projektilla tulokseen. Jyväskylä: Kustannusyhtiö Pohjantähti
Uusitalo I, 2007. Erään vanhainkotiasukkaan elämänkertomus. Elämänkulku, merkittävät elämäntapahtumat ja niille annetut merkitykset. Teoksessa Vanhusten monet kasvot. K, Harra (toim.), T Tulva & I, Uusitalo. Tallinnan yliopiston sosiaalityön laitoksen julkaisuja. Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö – OKKO-säätiön julkaisuja. 86-106.

Ruuskanen, P., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) 2011. Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. EU:UNIpress.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013a. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden strategia. Hakupäivä 23.7.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-14357.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013b. Suomen kuntaliitto. ”Vanhuspalvelulaki” Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Muistio lain toimeenpanon ja tulkinnan tueksi. Hakupäivä 3.11.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=7724561&name=DLFE-26865.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013c. Ikäkaste. Ikälain pilotointi. Hakupäivä 14.11.2013.
<http://www.ikakaste.fi/ikalainpilotointi/ikalainpilotointitietopankki/finish/122-yleista/807-toimintamalli-osallisuudesta/0>

Sosiaaliportti.2013. Konsultointi. Kysymykset ja vastaukset. Hakupäivä 8.4.2013.

http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/konsultointi/kysymykset_ja_vastaukset/kysymysarkisto/?announcementId=7f973e04-d306-4d57-99e6-f837cca7ff71&groupId=4d811de7-1af0-4be6-bf70-5a5f127dbbe2#.UV7DU1dST1U

Tiilikainen, P. & Heikkinen, R. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksessa. Artikkelit TOIMIA- sivustolla. Hakupäivä 31.8.2013.

http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf

Tilastokeskus.Väestöennusteet. Hakupäivä 27.3.2013.

http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html

Vilkka, H. & Airaksinen, T.2003. Toiminnallinen opinnäytetyö.Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

LIITE 1

Taustahaastattelulomake

SAATE

Kempeleen kunnan vanhusten ja vammaisten palvelukeskus haluaa kehittää omaa päivätoimintaansa. Tähän liittyen haluamme haastatella teitä. Päivätoiminnan kehittämisen kannalta on olennaista tietää tarkemmin teidän arjestaan.

Kysymykset liittyvät elämäntapaanne, kiinnostuksen kohteisiinne, elämänhistoriaanne ja arkeenne (=sosiokulttuurinen lähestymistapa).

Haastattelujen yhteenveto tullaan käymään läpi kanssanne elokuun 2013 aikana. Yhteenvedosta ei ilmene yksittäisen asukkaan vastaukset.

HAASTATTELUN RUNKO:

Tämän hetken arki:

- Millaiset/mitkä asiat ovat teille tärkeitä?

- Mitä teette mielellänne?

- Kenen kanssa olette tekemisissä?

- Ketä muita toivotte olevan mukana elämässä/arjessa?

Elämäntapahtumat:

Nyt elätte tässä, kertoisitteko miten tähän on tultu:

- aikaisempaan elämäänne liittyvät merkittävät tapahtumat ja tärkeät muutokset
 - kodissa
 - perheessä
 - harrastuksissa

- työhönne liittyvät tärkeät tapahtumat
 - millaisia merkittäviä muutoksia työssänne ja työtehtävissänne on tapahtunut ja milloin?

- Harrastukset/asiat, joita teitte mielellänne omaksi iloksenne?
 - Mitä teitte vapaa-aikananne?
 - Oletteko harrastaneet jotain esim. kuorotoimintaa, käsitöitä, metsästystä?

Tulevaisuus

- Millaisia unelmia ja haaveita teillä on?

- Millaista ajattelette elämänne ja kuntonne olevan tulevaisuudessa?

Lopuksi haluaisimme tietää ajatuksianne nykyisestä päivätoiminnasta

Nykyinen päivätoiminta

- Osallistutteko nykyiseen päivätoimintaan? Kyllä/ei
 - Minkä verran

- Mikä nykyisessä päivätoiminnassa on ollut hyvää?

- Mikä toiminnassa ei ole sopinut teille?

- Millaiseen päivätoimintaan haluaisitte osallistua?
 - Millainen sisältö olisi kiinnostava ja minkä tyyppinen toiminta olisi kiinnostavaa?(esim. liikuntaa, käsillä tekemistä, muistelua, laulu, tanssi, puutarhatyöt, retkeily, museot, teatteri)?

Työsuunnitelma ja aikataulu

VIKKO/KUUKAUSI	AIHE
7/2	Opinnäytetyön aihe ideointivaiheeseen
13/3, 17/4	Kokouksia tulevan toimeksiantajan kanssa
18/4	Taustahaastattelulomakkeen teko
20/5	Terveystieteiden opiskelijat tekevät taustahaastattelun
17/4 – 36/8	Opinnäytetyösuunnitelma teko, tietoperustan rakentaminen
37/9	Yhteistyösopimus toimeksiantajan kanssa
38-40/9-10	Opinnäytetyön toteutus, 6 x ryhmä
40-45/10-11	Opinnäytetyön tulosten kirjoittaminen
48/11	Opinnäytetyön esittäminen

Päivätoimintakerrat Kempeleen palvelukeskuksessa

Toimintakerta	Tavoitteet	Tarkempi toiminnan kuvaus	Palaute
1. 18.9. klo 12 - 14	<ul style="list-style-type: none"> - Vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen, tutustuminen, toimintaan motivointi ja toiminnan suunnittelu yhdessä, - Kehittää tarkkaavaisuutta, havainnointikykyä ja ryhmässä toimimista = - Psykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen-> - Toimijuuden vahvistaminen -> - Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Tutustuminen ja muistelu (noin 1,5 h) - tutustumisharjoitus taustakyselyn läpikäynti, toiminnan suunnittelu, pelataan bingoa - palautteen keruu - ohjaaja kertoo, kuka on ja miksi on paikalla, osallistujat esittäytyvät - käydään läpi kevään kyselyn tulokset - keskustellaan millaisia ajatuksia on kevään jälkeen tullut päivätoimintaan liittyen - käydään läpi alustava suunnitelma viiden toimintakerran toteuttamiseksi - pöytiin on jaettu valmiiksi bingolaput ja kynät - lopuksi kerätään palaute 	<p>mukavaa</p> <p>halutaan osallistua uudestaan suurimmalle osalle sopivaa toimintaa, joillekin liian vaikeaa (avustaja tarvitaan)</p> <p>"pitää huomata numerot ja osata hakea"</p> <p>"tavallaan terapiaa"</p> <p>ei kehitysehdotuksia</p> <p>selkeä avustajien tarve (7 avustettavaa)</p> <p>iso ryhmä</p> <p>suosittu ja odotettu toiminta</p> <p>bingo poikkeuksellisenä päivänä (osalla saunapäivä)</p>
2. 20.9. klo 10 - 11	<ul style="list-style-type: none"> - Ajatusten ja liikkeen yhteensovittaminen, lihas-ten ja nivelten liikkuvuus = - Fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen -> - Toimijuuden vahvistaminen -> - Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Aivo- ja tuolijumppa (45 min). - palautteen keruu - tuolit on asetettu ympyrään ja juodaan lasi vettä ennen aivojumppaa - jumpassa tehdään aivojumpan osa aivonapit sekä ristikäynti - aivojumpan jälkeen on muistelujumppa - lopuksi kerätään palaute 	<p>helppoa, sopivaa aluksi</p> <p>halutaan osallistua uudestaan spontaani heinäharavointi esitys osallistujalta</p> <p>yksi osallistuja koki liian raskaana, mutta halusi osallistua uudestaan kehitysehdotus= jumppa säännölliseksi</p> <p>vaikeutetaan liikkeitä, kun kunto kohenee</p> <p>saunapäivä ja osallistujia jouduttiin odottamaan paikalle, myöhempi aloitus parempi?</p>
3. 25.9. klo 12:30 - 14:30	<ul style="list-style-type: none"> - Kotiaskareisiin liittyvien muistojen jakaminen, käsillä tekeminen = - Psykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen -> - Toimijuuden vahvistaminen -> - Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Leivotaan pullaa (noin 1,5 h) - palautteen keruu - pöytiin on jaettu valmiiksi leipomiseen tarvittavia välineitä: kaulimia, alustoja, sokeria, kanelia, kananmunaseosta. - jokaiselle tuodaan taikinaa, josta muotoillaan pulla - ohjaaja vetää pöydässä keskusteluja pullan teon yhteydessä koskien leipomisen ja kotiaskareiden muistoja. - juodaan kahvit ja syödään itse tehtyä pullaa. - lopuksi kerätään palaute 	<p>mukavaa, kun saa valmiit pullat</p> <p>halutaan osallistua uudestaan on sopivaa toimintaa</p> <p>avustajia tarvitaan yksi per pöytä</p> <p>kehitysidea työntekijältä: eriyttää ryhmää ja leipoa pienemmässä huoneessa sekä kattaa kahvi klo 13 yhteen pöytään niille, jotka eivät osallistu leivontaan</p> <p>palauttekeskustelu käytiin pöydissä, ei isolla ryhmällä</p>
4. 26.9. klo 10 - 11	<ul style="list-style-type: none"> - Nuoruuden muistojen jakaminen = - Psykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen -> - Toimijuuden vahvistaminen -> - Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - nuoruuden muistelua vanhojen esineiden avulla ja laulua, palautteen keruu. - käydään läpi vanhoja tavaroita ja muistellaan niihin liittyviä muistoja - lauletaan esineisiin liittyviä - lopuksi kerään palautteen 	<p>mukavaa</p> <p>"katkaisee päivän ja yksinäisyyden"</p> <p>on toimintaa johon halutaan osallistua uudestaan</p> <p>voisi kestää pidempään, toinen 45 minuuttia lounaan jälkeen</p>
5.	- Vuorovaikutuksen vah-	- Tehdään retki yhdessä valittuun koh-	yhteistä ryhmäpalautetta ei kerätty,

3.10 klo 12 - 14	vistuminen, mielialan ko- hentuminen, ulkoilu = - Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen -> - Toimijuuden vahvistami- nen -> - Osallisuuden ja yhteisöl- lisyyden vahvistuminen	teeseen kävelyetäisyyden päähän (1,5 h) - palautteen keruu retkestä - yhteenvetopalaute viidestä toiminta- kerrasta. - Edellisessä kokoontumisessa on sovittu paikka, minne mennään - Keräännytään palvelukeskuksen aulaan, josta lähdetään yhdessä ulos. - Huolehditaan, että kaikilla on retkeen sopivat varusteet. - Retken aikana tehdään havaintoja ympäristöstä, luonnosta ja toisista ihmisistä.	yksi osallistuja ei ollut tyytyväinen toinen osallistuja muisteli retkeä vielä usean päivän kuluttua ja tapaamiaan henkilöitä
6. 4.10. 14 – 14:20	- Osallisuuden ja yhteisölli- syyden vahvistaminen	Viiden toimintakerran yhteenvetopa- lautteen kerääminen - viidestä toimintakerrasta on otettu valokuvat, jotka ovat näytillä seinällä ja jaettuina kopioin kolmeen pöytään. - Muistellaan toimintakertoja ja niiden herättämiä ajatuksia (kysymykset ks. liite 4) - Käyty keskustelu nahoitetaan	kiinnostus valokuvia kohtaan oli suur- ta seura on tärkeää bingo suosittua, hoksottimien käyttö ei tarvi olla kotona, mielekäs toiminta osallistumista estää väsymys ja lais- kuus päivätoiminnasta tiedottamista tarvi- taan lisää ohjaaja rohkea kun uskaltaa kysyä

Ryhmähaastattelu, teemahaastattelu

Aihe: Palvelukeskuksen päivätoimintaan osallistuvien asukkaiden tyytyväisyys päivätoimintaan.

1. Mikä toiminnassa oli hyvää?
2. Mitä tulee kehittää?
3. Oliko Teillä mielestänne riittävästi tietoa ja taitoa osallistua toimintaan?
4. Haluatteko Te osallistua tällaiseen toimintaan tulevaisuudessa?
5. Onko Teillä fyysisiä esteitä osallistua toimintaan?
6. Onko Teillä joku asia joka estää teitä osallistumasta päivätoimintaan?
7. Millaisia asioita päivätoiminta mahdollistaa Teille?
8. Miltä nämä toimintakerrat ovat Teistä tuntuneet?

Mikä ohjaajan toiminnassa on ollut hyvää?

Mitä ohjaajan tulee toiminnassaan kehittää?